angayar Malar

ூன் '91 ரூ. 5/-

மங்கையர் மலர்



தண்ணீர் எத்தனை அவசியம்!

சாப்பிட எதுவுமே வேண்டாமென்றால் சரிவர அவன் வளர்வது எப்படி?

ஆம். சரியாக சாப்பிடாமல் இருப்பது குழந்தையின் வளர்ச்சியை பாதிக்கலாம்.

சரியாக சாப்பிடாமலிருக்கும் குழந்தை தனது உடலுக்குத் தேவையான ஊட்டச்சத்துக்கள் அனைத்தையும் முழுமையாகப் பெறுவதில்லை. இப்பற்றாக்குறை அவனது வளர்ச்சியை பாதிக்கக் கூடும். அவனுக்கு அளிப்பீர் காம்ப்ளான். அவன் இழந்த ஊட்டத்தைப் பூர்த்தி செய்ய காம்ப்ளான் உதவுகிறது. குழந்தையின் வளர்ச்சிக்குத் தலைசிறந்த புரதமாகிய பால் புரதம் 20% மற்றும் உடலுக்குத் தேவையான 22 அத்தியாவசியமான ஊட்டச்சத்துக்கள் அடங்கியதாகும் காம்ப்ளான்.

காம்ப்ளான் நாவிற்கினிய
5 சுவைகளிலே கிடைக்கிறது.





காம்ப்ளான்®
திட்டமிட்ட பரிபூரண உணவு.

இது பெண் குழந்தைகள் பத்தாண்டு

பெற்றோரின் அரவணைப்பில் வளரும் சிறுவர்களே பின்னால் வாழ்க்கையில் ஒரு நல்ல நிலையினை அடைய எத்தனையோ போட்டிகள், இன்னல்களைச் சந்திக்க வேண்டியிருக்கிறது. ஆனால் பெற்றவர்களின் ஆதரவினையிழந்து தன்னை அண்டி வரும் குழந்தைகளை அரவணைத்து ஏற்றுக் கொள்ளும் அனாதை இல்லங்கள் அவர்களை இச் சமூகத்தில் ஒரு கௌரவ பிரஜையாக்குவதற்கு அ தை வி ட அ தி க ம ா ன கஷ்டங்களையும், சங்கடமான நிலைமையினையும் சமாளிக்க வேண்டியிருக்கிறது…

தமிழ்நாட்டில் மட்டும் கிட்டத்தட்ட அறுநூறு அனாதை இல்லங்கள் செயல்படுகின்றன. இவைகளில் சில மூன்று வயதிற்குட்பட்ட ஆதரவற்ற சிசுக்களை எடுத்து வளர்த்து, பின் அவைகளை கல்வித் தகுதிக்காக, கல்வித் துறையினரால் நிதியுதவி பெறும் அனாதை ஆசிரமங்களுக்கு அனுப்பி வைக்கின்றன. மேற்கூறிய இரண்டையும் ஒன்றாகச் செயலாற்றும் ஆசிரமங்களும் உள்ளன. தத்து எடுக்க விரும்புபவர்களுக்குத் தம்மிடமுள்ள குழந்தைகளை சட்டபூர்வமாக கொடுத்து உதவுகிறது இவ்வகை இல்லங்கள்.

தற்போது ஆதரவற்று சிசு வளர்ப்புக்காக அனாதை இல்லங்களுக்கு வரும் சிசுக்களின் எண்ணிக்கை கூ டி யி ரு க் கி ற த ா, மற்றும் பெற்றோரின் ஆதரவினையிழந்த இச்சிசுகள் மற்ற குழந்தைகளின் மூளைத் திறனுக்கு ஈடான திறனைப் பெற்றிருக்கிறதா போன்ற வினாக்களுக்கு விடையளிக்கிறார் பாலமந்திரில் பணியாற்றும் திருமதி. கற்பகம்.

''நாற்பத்தியொன்பது ஆதரவற்ற பெண்களுக்குக் கல்வி புகட்டும் எங்கள் நிறுவனம் மறைந்த தலைவர் காமராஜரால் ஆரம்பிக்கப்பட்டது. பிறந்தவுடனேயே நிராகரிக்கப்பட்டு எங்களிடம் வரும் குழந்தைகளின் எண்ணிக்கை ஒவ்வொரு வருடமும் அறுதியிட்டு கூற முடியாது. ஆனால் தத்து எடுக்க வருபவர்களின் எண்ணிக்கை முன்பை விட இப்போது அதிகரித்திருக்கிறது. இதில் பெண் சிசுதான் வேண்டும் என்று கேட்டு தத்து எடுத்து கொள்பவர்களும் இருக்கிறார்கள். இது மகிழ்ச்சிக்குரிய வரவேற்கப்பட வேண்டிய விஷயம்.





லக்ஷ்மி ராஜாராம்

ஊரார் குழந்தையை ஊட்டி வளர்க்கிறார்கள்!



ஆனால் மூளைத் திறனைப் (ஐக்யூ) பெற்றோரால் வளர்க்கப்படும் குழந்தைகளுக்கு ஈடாக இவர்களை பொறுத்த வரையில் ஒப்பிடுவது மிகையான விஷயம். ஒரு குழந்தைக்கு ஒரு தாய் என்கிற நிலையும் பத்து அல்லது பதினைந்து குழந்தைகளுக்கு ஒரு செவிலித்தாய் என்கிற நிலையும் ஒன்றாகி விட முடியுமா? ஆனால் இக் குழந்தைகளும் நாளைய சமுதாயத்தினை உருவாக்கும் காரணகர்த்தாக்கள்தான் என்பதனையுணர்ந்து மனித நேயத்தோடு பண உதவி கிடைக்க வழி செய்ய வேண்டும். அதனால் சத்துணவு வழங்குவதை அதிகரிக்கலாம். மேலும் மூளைத்திறனை அதிகரிக்கச் செய்யும் விளையாட்டுப் பொருள்கள் போன்றவற்றை அளித்து மேலும் பிரத்யேகமாகக் கவனித்துக் கொள்ள முடியும். இம்முறையினால் உடல் ஆரோக்கியம் மட்டுமல்ல, மனதளவிலும் ஆரோக்கியமான குழந்தைச் செல்வங்களை உருவாக்குவது சாத்தியம்.''

மூன்று வயதிற்கு மேற்பட்ட அனாதைச் சிறுவர்கள் தாங்கள் வசிக்கின்ற இல்லம், கல்வி வசதியும் பெற்றிருந்தால் அங்கேயே தங்களது பள்ளிப் படிப்பினை ஆரம்பிக்கின்றனர். அவ்வாறு இல்லாவிடில் மெட்ரிகுலேஷன் வரை கல்வி வசதி படைத்த ஆசிரமத்திற்கு அனுப்பப்படுகின்றனர். இவர்களைப் பற்றிய அனுபவங்களை சிவானந்த ஸரஸ்வதி ஸேவாசிரமத்தின் காரியதரிசி திருமதி. லக்ஷ்மி ராஜாராம் கூறுகிறார்:-

''எங்களைப் போன்ற அனாதை ஆசிரமங்களினால் கல்வியுதவி பெறும் மாணவ, மாணவிகள் கிட்டத்தட்ட 85,000 பேர் ஒவ்வொரு வருடமும் பள்ளி இறுதித் தேர்வு எழுதி முடிக்க வேண்டும். ஆனால் 10ம் வகுப்பு வருவதற்குள்ளேயே தாம் பெரிய படிப்பினை படித்து விட்டதாக இவர்கள் எண்ணுகிறார்கள். அப் படிப்பே போதும் என்கிற நிலைக்கும் வந்து விடுகிறார்கள். சிறு வயது முதலே இவர்களைப் பேணிப் பாதுகாக்கும் பணியில் ஈடுபடும் பெண்களில் பலர் தன் சுய வாழ்க்கையில் கணவனால் கைவிடப்பட்டவரும் அவர்களால் துன்புறுத்தி வெளியேற்றப்பட்டவர்களாய் இருப்பதால் சில சமயங்களில் அவர்களையும் அறியாது தங்களது இயலாமையை இவ்வனாதைச் சிறுவர்களிடம் காண்பிக்கிறார்கள். வாழ்க்கையில் துன்பத்தை அனுபவித்தவர்களால்தான் ஆதரவற்ற குழந்தைகளின் துன்ப நிலையினை புரிந்து கொண்டு நடந்து கொள்ள முடியும் என்ற அறிவுரையினை பல சந்தர்ப்பங்களில் அப்பணிகளைச் செய்யும் பெண்களிடம் கூறியிருக்கிறேன்.

பிளஸ் 2 அல்லது பத்தாவது வரை படிப்பதற்கு எங்களிடம் உதவி பெற்ற பெண்கள் அப்படிப்பினை முடித்தவுடன் அப்பெண்களின் கார்டியன் வந்து 'கல்யாணம் பண்ணி வைக்க வேண்டும்' என்று காரணம் காட்டி எங்களிடமிருந்து அவர்களை அழைத்துச் செல்கின்றனர். எங்களது ஆசிரமத்தின் எல்லையிலேயே அதுவரை வளர்ந்து பழகி வந்த இளம் வயதினர் புது உலகத்தினை பார்க்கப் போகிறோம் என்ற உந்துதலில் புது உறவில் நம்பிக்கை கொண்டு வெளியே

போய் திருமணம் செய்து கொள்ளுகிறார்கள். இவர்களில் சிலருக்கு வாழ்க்கை நன்முறையில் அமைந்தாலும் பலருக்குக் கெட்ட பழக்கமுள்ள கணவன் தவறான முறையில் தன் மனைவியினை ஈடுபடுத்த வற்புறுத்துவது போன்ற கொடுரங்களும் நடக்கின்றன.

பெற்ற தாயின் ஸ்தானத்தில் இருந்து கல்யாண வயது வரை அவர்களைப் பாதுகாத்து வளர்த்த எங்களிடம் வாழ்க்கையின் ஆரம்பத்திலேயே கைவிடப்பட்ட நிலையில் மீண்டும் வந்து இவர்கள் சேரும் போது மனம் சொல்லொணா வேதனையடைகிறது. அவர்களின் கல்வித் தகுதிக்கேற்ப வேலையளித்து குழந்தை இருந்தால் அதற்கும் புகலிடம் கொடுக்க வேண்டிய சூழ்நிலைக்குள்ளாகிறோம். இப்படியாக மீண்டும் ஒரு பழைய வட்டம் உருவாகிறது. வயிற்றுக்குச் சோறிட்டு வாழும் மாந்தருக்கெல்லாம் அறிவு வளர் திட்டம் மட்டும் போதாது. அதுக்கும் மேலே பெண் விடுதலை வேண்டும். உண்மை நின்றிட வேண்டும். இதுதான் என் ஆசை கொள்கை, எல்லாம்'' என்கிறார் திருமதி. லஷ்மி ராஜாராம்.

பெற்ற தாயின் பணிக்கு இணையாக தன்னை அண்டி வந்தவர்களை மணம் புரியும் வயது வரை பாதுகாத்த அனாதை இல்லங்கள் மேற்கூறியவாறு வருகின்ற (தோல்வியில் முடியும்) திருமண வரன்களை தவிர்க்க இயலாதா? அனாதை ஆசிரமங்களில் படித்து முடித்து விருப்பமிருந்தால் வேலைக்கும் அமர்த்தப்பட்ட பெண்களின் திருமண விஷயங்களில் எந்த மாதிரியான வழிமுறைகளை இவர்கள கையாள்கிறார்கள் என்ற நமது சந்தேகங்களுக்கு விடைதருகிறார் திருமதி. சியாமளா பாலசந்தர். (இவர் கில்ட் ஆப் சர்வீஸ் நடத்தும் பள்ளியில் தலைமை ஆசிரியராக பணியாற்றுகிறார். இவர்களது சேவையால் 150 ஆதரவற்ற சிறுமிகள் பயனடைகிறார்கள்.)

''தாய் - தந்தையரோ அல்லது கார்டியனோ இல்லாத பெண்கள் கல்யாண வயதினை அடைந்தவுடன் (அரசாங்கத்தினால் குறிப்பிடப்பட்ட வயது) நாங்கள் அவர்கள் சார்பில் பேப்பரில் விளம்பரம் செய்து, பின் மணம்புரிய வருபவரின் வேலை குடும்ப சூழ்நிலை கெட்ட பழக்கங்கள் ஏதாவது உண்டா என்பதனை அறிய இதற்கென்று அரசாங்கத்தால் நியமிக்கப்பட்ட நபர்கள் மூலம் விவரம் முழுதும் அறிந்த பிறகுதான் திருமண ஏற்பாட்டினை செய்கின்றோம். குடும்பச் சூழ்நிலை என்பது எவ்வாறு இருக்கும் என்பதை அறியாத இவர்களை மணந்த மணமகனோ அல்லது மணமகளோ, அவர்கள் புதிய சூழ்நிலைக்குத் தங்களை மாற்றிக் கொள்ளும் வரை அவர்களைக் கொஞ்சம் மனிதாபிமானத்தோடு நடத்த வேண்டும்.''

திருமண விஷயத்தில் தவறு நடப்பதும் அவை தோல்வியில் முடிவதும் எங்கும் உள்ளது. இதற்குக் குடும்பச் சூழ்நிலையும் வளர்க்கப்படுகின்ற முறையும்தான் காரணம் என்கிறார் ஔவை இல்லத்தின்

இம்மாத இல்லத்தரசி

சமையல் கூப்பன்

பொருள்: நவீன உணவு   கடைசி தேதி: 15.6.'91

____________ என்ற தலைப்பில் சமையல் குறிப்பை இத்துடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச் சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும் எந்தப் புத்தகத்திலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

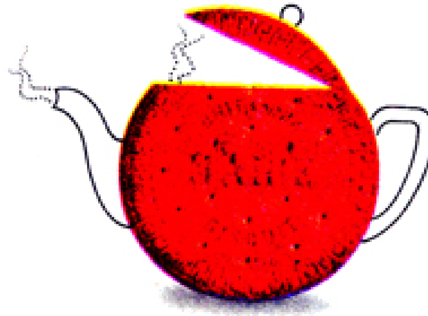
கையொப்பம்

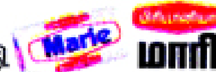
துணாகச் செயல்படும் திருமதி. மந்தா கிருஷ்ணமூர்த்தி.

''சமீபத்தில் கோர்ட்டின் மூலமாக ஒப்படைக்கப்பட்ட இளம்பெண் நம் நாட்டிலிருந்து வெளிநாடு சென்று உயர்பதவிகளை வகிக்கும் பெற்றோரின் ஒரே புதல்வி. அதிகமான பணத்தினை தன் பெற்றோரிடமிருந்தே எடுத்துக் கொண்டு நம் நாட்டிற்கு வந்து விட்டாள். அவளின் செயலுக்குக் காரணம் கேட்டால் மிருதியான கண்டிப்புடன் வளர்த்த தந்தையினையும், தன் மனதினை புரிந்து கொள்ளாத தாயினையும் குறை கூறுகின்றாள். ஆகவே குழந்தைகள் ஏற்படுகின்ற இன்னல்களையும் எளிதில் வெல்லுகின்ற திறமை படைத்தவர்களாக இருப்பார்கள்.''

தமிழ்நாட்டில் செயலாற்றும் இவ்வகை அனாதை ஆசிரமங்களுக்கு அரசாங்கத்தின் மூலம் பணமும் பொருளும் தந்து உதவிடும் சமூக நலத் துறையில் காரியதரிசியாக பணியாற்றும் செல்வி பார்கவி தேவேந்திராவை அணுகி சமூகத்திடமிருந்து எவ்வகையான மாற்றங்களை அல்லது அங்கீகாரத்தை இவ்வாசிரமங்கள் எதிர்பார்க்கின்றன என்று வினவிய போது -

''கல்வியறிவு ஒன்றுதான் அபலைப்





வளர்கின்ற சூழ்நிலை பிற்காலத்தில் அவர்களது குணத்தினைப் பிரதிபலிக்கும் கண்ணாடியாய் இருக்கின்றது. இருக்க இடமும், உணவு, உடை என்ற அடிப்படை தேவைகளை அளிப்பதிலே எங்கள் பணி பூர்த்தியாவதில்லை. அமைதி, கண்ணியம், பெரியவர்களிடம் மரியாதை, தெய்வபக்தி என்று எங்களை அண்டியிருக்கும் சிறுமிகளை மனதளவில் மேம்பாடு உடையவர்களாக்குவதையே குறிக்கோளாகக் கொண்டுள்ளோம். அமைதியான சூழ்நிலையில் வளர்க்கப்பட்ட குழந்தைகள் பெரியவர்களானவுடன் எச்செயலையும் வெற்றிகரமாக மேற்கொள்வதுடன், தங்களுக்கு பெண்களின் வாழ்க்கை நிலையினை உயர்த்த முடியும். எத்தனையோ பெண்கள் படிப்பறிவில்லாத காரணத்தினால் துன்புறுத்தப்பட்டுத் தற்கொலை செய்து கொள்ளும் அளவிற்குச் செல்கின்றனர். தன்னையும் குழந்தைகளையும் பாதுகாக்கும் அளவிற்கு அவர்களுக்குக் கல்வியில் ஓர் உயர்நிலையினை அளித்து விட்டால் புகலிடம் தேடி அனாதை ஆசிரமங்களுக்கு அவர்கள் ஏன் வரப் போகிறார்கள்?'' என்று நம்மையே திருப்பிக் கேட்கின்றார்.

– கீதாஜி.

என்ன சொல்லி தேற்ற...?

திருமதி சோனியா காந்தி!

அவருடைய துக்கத்தைப் பார்க்கும் போது, கேட்கும் போது - இளங்கோவடிகள் செப்பிய வரிதான் நினைவுக்கு வருகிறது.

'கணவனை இழந்தோர்க்குக் காட்டுவது இல்!'

ஆமாம். கணவனை இழந்த இந்த மங்கைக்கு எதைச் சொல்லித் தேற்றுவது - அதுவும் எப்பேர்ப்பட்ட கணவன்!

அரசியல் காரணங்களும், அதனாலான நிறைகுறைகளும் என எத்தனையோ இருக்கலாம். ஆனால் இந்தப் பெண்ணைக் காதலித்து மணந்தவர் ராஜீவ் காந்தி. சோனியா ராஜீவின் கரம் பிடித்த கணமே இந்தியப் பெண்ணாகி விட்டார். ஒரு இந்தியப் பெண்ணுக்கே உரிய சகல குணங்களும் அவரை வந்து அடைந்து விட்டன என்றுதான் சொல்ல வேண்டும்.

'காதல் ஒருவனைக் கைப்பிடித்தே அவன்
காரியம் யாவினும் கைகொடுத்தே....'

என மகாகவி சொன்னானே! காதலனைக் கைப்பிடித்து, அன்பாகக் குடும்பம், இரு அற்புதமான குழந்தைகளை ஈன்றார். கணவன் அபாயம் நிறைந்த அரசியலில் குதித்த போது அவருடைய நிழல் போலத் தொடர்ந்தார். அவருடைய கடினமான பணிகளில் அத்தனையிலும் தானும் உடனிருந்து பணியாற்றினார். ராஜீவை எங்கே பார்த்தாலும் தம்பதி சமேதரர்களாகத்தான் பார்க்க முடிந்தது...

இனி அப்படி எங்கே பார்க்க முடியும்...

முன்னாள் பாரதப் பிரதமர் ராஜீவ் காந்தி கொலையுண்ட பிறகு சோனியாவை தனியாகப் பார்க்கும் பொழுது கண்ணில் நீர் மல்குவதைத் தடுக்க முடியவில்லை. அந்தப் பெண் உள்ளே நொறுங்கிப் போனதை அந்த முகம் காட்டுகிறது! ஆனால் கடமைகள் இன்னும் இருக்கின்றனவே... அவருடைய செய்கைகள் அதனை நிரூபித்தன. அமைதியாக தனக்கு நேர்ந்ததை ஏற்றுக் கொண்டு கடமையாற்றிக் கொண்டிருந்ததைப் பார்க்க முடிந்தது.

மணிமணியான குழந்தைகள்... மகள் பிரியங்கா தன் தாய்க்கே அன்னையாக மாறி ஆறுதல் சொன்னதையும், அந்த இளைய வயது மகன் ராகுல் இறுகிய முகத்துடன் தந்தையின் சடலத்திற்குக் கொள்ளி வைத்ததையும் பார்த்தவர்கள் கல்நெஞ்சர்களாக இருந்தாலும் அழாமல் இருக்க முடியாது. அருமையான குழந்தைகளாக வளர்த்திருக்கிறார்...

அத்தனைக்கும் மேலாக தனக்கு அளிக்கப்பட்ட மிகப் பெரிய அரசியல் பதவியையும் ஒதுக்கி விட்டார் சோனியா. 'கணவனே போன பிறகு



தனக்கு இந்த அலங்காரங்கள் தேவையில்லை' என்பதை அழகாகச் சுட்டிக்காட்டி விட்டார்.

மேலை நாடுகளில் இருந்து இந்திய மண்ணில் வேரூன்றி இந்திய மண்ணிற்கே பெருமை அளித்தவர்கள் பலர் உண்டு. அவர்களின் வரிசையிலே திருமதி. சோனியா காந்தியும் இடம்பெற்று விட்டார்.

தமிழகத்தின்பால் என்றைக்குமே திருமதி. இந்திரா காந்திக்கும், திரு. ராஜீவ் காந்திக்கும் தனி அன்பு உண்டு. தமிழகமோ பெண்களின் கலாசாரத்திற்கும், பண்பாட்டிற்குமே பெயர் பெற்றது. ஆனால் இப்பேர்ப்பட்ட இந்த மண்ணில்... ஒரு பெண்ணால் அந்தத் தலைவர் கொல்லப்பட்டிருக்கக்கூடும் எனும் சந்தேகம் நிலவுகிறதே... பெண்குலம் தலைகவிழ்ந்து கண்ணீர் வடிக்கிறது...

நாடு சரியான தலைமை இன்றித் தவிப்பதை உணர முடிகிறது. இந்த நேரத்தில் பெண்கள் எல்லோரும் சேர்ந்து ஒரு சபதம் எடுத்துக் கொள்வோம். நம் குழந்தைகளை நாட்டுப்பற்று மிக்கவர்களாக, தைர்யசாலிகளாக, தன்னலம் அற்றவர்களாக தலைமைக்கே உரிய தியாகப் பண்புமிக்கவர்களாக வளர்ப்போம். இதுதான் மறைந்த தலைவருக்கு நாம் செலுத்தும் சிறந்த அஞ்சலியாக இருக்கும்.

– மஞ்சுளா ரமேஷ்.

படம் : சுபா

மாலைப் பொழுதில் - மிதமிஞ்சி - டிவி பார்த்த கண்கள்

சிறிய திரை + தொடர்ந்து பார்த்த காட்சிகள் + எதிரில் பளிச்சிடும் வெளிச்சம் = களைப்புற்ற கண்கள். அவற்றை தேய்த்து விட்டுக் கொள்வதினால் பயன் ஒன்றும் இல்லை. களைப்புற்ற கண்களுக்குத் தேவை பாதுகாப்பான, மென்மையான, அக்கறை மிக்க ஆப்ட்ரெக்ஸ் ஐ-பாத். இதை ஐ-கப்பில் ஊற்றி கண்களை சுழற்றிக் கழுவுங்கள். ஆப்ட்ரெக்ஸ் கண்களின் களைப்புணர்ச்சியை அகற்றி இதமளிக்கிறது. மேலும், அவற்றை மெல்லமைதிப்படுத்துகிறது. இமைப் பொழுதில் கண்களுக்கு புத்துணர்ச்சியை அளிக்கும் ஆப்ட்ரெக்ஸ் ஐ-பாத் உலகெங்கும் பயன்படுத்தப்படுகிறது.



இமைப் பொழுதில் புத்துணர்ச்சி பெற்ற கண்கள்

ஆ ப் ட் ரெ க் ஸ் ஐ லோ ஷ ன்

உங்கள் நம்பகமான ஃபாரெக்ஸ்
இப்போது, சுவையிலே சிகரம்!

உங்கள் குழந்தைக்கு நான்கு மாதம் ஆகும்போது அவனுக்கு புதிய சுவைமிக்க ஃபாரெக்ஸ் துவக்குங்கள். 3 முதல் 4 தேக்கரண்டி வெதுவெதுப்பான நீரில் ஒரு தேக்கரண்டி ஃபாரெக்ஸ் கலந்து கொடுங்கள். ஃபாரெக்ஸ் சுவை மிக்கது, பாலாடை மிக்கது, முன்னைவிட ஊட்டச்சத்து மிக்கது.



- பாலாடை மிக்கது
- ஊட்டச்சத்து மிக்கது

ஃபாரெக்ஸ்®-
சுவையுடன் வளரும் வழி.

GX/63/213 TML



* கற்பகவிநாயகம்

டெட்ரா பேக்!

இன்றைய நவீன விஞ்ஞான உலகில் பொருள்கள் நீண்ட நாட்கள் வரும்படியாக 'பேக்கிங்' செய்வது சாத்தியமாகி விட்டது. பால், பழரசம் போன்றவை மாதக் கணக்கில் கெடாமல் இருக்கும்படி 'பேக்' செய்கிறார்கள். இதனை 'டெட்ரா பேக்' என்கிறார்கள்.

பால் காலையில் வாங்கி மதியம் பார்த்தால் கெட்டுப் போய் விடுகிறது. சாதமோ, குழம்போ, பழரசமோ எதுவானாலும் இதே கதைதான். இயற்கையின் இந்த நாசத்தை வெல்லும் 'டெட்ரா பேக்'கை எப்படிச் செய்கிறார்கள்? இதன் பயன் என்ன?

சேலம் 'ஆவின்' பால் பண்ணையின் இயக்குநர் கற்பக விநாயகம் இதை விளக்குகிறார் : --

''இந்த 'பேக்கிங்' என்பது ஏழடுக்குகளைக் கொண்டது. பாலிதீன் பேப்பர்களைக் கொண்டு காற்றுப் புகாத தன்மையில் ஏழடுக்குகளை அமைக்கிறார்கள்.



காய்கறி உசிலி செய்பவர்கள் காய்கறியைத் தனியே வேகவைத்து, பருப்பைத் தனியே வேகவைத்து பின் இரண்டையும் வதக்கிக் கலந்து என்று ஏகமாய் அவஸ்தைப்படுவார்கள். இது தேவையில்லை. பருப்பு அரைத்தவுடன் கடைசியில் பொடியாக நறுக்கிய துருவிய காய்கறி துருவல்களை (கோஸ், கேரட், உருளைக்கிழங்கு) சேர்த்து மிக்ஸியில் ஒரு திருப்புத் திருப்பி தேவையான உப்பு சேர்த்து, கடுகு தாளித்துக் கொட்டி மாவை இட்லித் தட்டில் கொஞ்சமாக வைத்து ஆவியில் வேகவைத்து உதிர்த்தால் பிரமாதமாக உசிலி செய்து விடலாம். எண்ணெ தேவையே இல்லை.

- உமா.

இதன் தன்மையினாலும், பாக்கெட் முழுவதும் பாலோ, பழரசமோ ஊற்றப்பட்டு காற்றே இல்லாத தன்மையை ஏற்படுத்திப் பதப்படுத்துவதாலும் உ ள் ளி ரு க் கு ம் பொருள் கெடுவதில்லை.

பாலைப் பொறுத்தவரை நாங்கள் டெட்ரா பேக்கிற்கு என்றே அதிகக் கொழுப்புச் சத்துள்ள பாலை வாங்குகிறோம். அதைத் தனியாகப் பிரித்து 140 டிகிரி C யில் சூடுபடுத்தி, ஒரு செகண்ட் அதே நிலையில் இருக்கச் செய்து 35 டிகிரி C யில் குளிர வைக்கிறோம். இதனால் இதில் பாக்டீரியாக் கிருமிகளே இருக்காது.

இதில் நீண்ட நாள் கெடாமல் இருக்க பிரிசர்வேடிவ் எதுவும் சேர்ப்பதில்லை. (மற்ற டெட்ரா பேக் பொருள்களுக்கும், ஆவின் டெட்ரா பேக்கிற்கும் உள்ள மிகப் பெரிய வித்தியாசம் இது.) அ ப் ப டி யே டெட்ரா பேக்கில் பேக் செய்து விடுகிறோம்.

பிறகு ஏழு நாட்கள் பால் பண்ணையிலேயே சாதாரண அறை சீதோஷ்ண நிலையிலேயே வைத்திருக்கிறோம். பிறகு பரிசோதித்து வெளியே மார்க்கெட்டுக்கு அனுப்புகிறோம்.

★ இன்றைய நவீன உலகில் டெட்ராபேக் பால் மிகவும் நல்லது. ஏனெனில் அது ஜீரோ பாக்டீரியா என்பது நிரூபிக்கப் பட்டுள்ளது.

★ ஃபிரிட்ஜ் தேவையில்லை. ஃபிரிட்ஜில் வைக்கவும் கூடாது. ஏனெனில் 'பாக்'கின் உள்ளே காற்றே இல்லை என்பதால் அதிகக் குளிர்ச்சியினால் வெடித்து விடலாம். ஓரளவு குளிர்ச்சியில் வைக்கலாம்.

★ சாதாரண பாலை விட 'திக்'காக இருக்கும். அதிகத் தண்ணீர் சேர்க்கலாம்.

★ அதிகம் காய்ச்சத் தேவையில்லை. தேவையான அளவு சூடுபடுத்திக் கொண்டால் போதும்.

★ டீக்கடை, வீட்டு விசேஷங்களுக்குப் பொருத்தமானது. மளிகை சாமான் மாதிரி தேவையான பாக்கெட்டுகளைப் பிரித்து உபயோகிக்கலாம். மீ தி யை அப்படியே வைத்து விடலாம்.

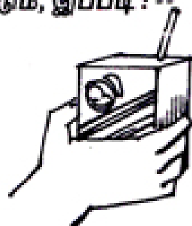
★ கட் பண்ணிய பாக்கெட்டிலுள்ள பால் பத்து மணி நேரம் கெடாமல் இருக்கும்.

டெட்ரா பேக் பாலோ, பழரசமோ வாங்குபவர்கள் இரண்டு அம்சங்களைக் கவனிக்க வேண்டும் : --

1. பாக்கெட்டை வாங்கியவுடன் ஆட்டிப் பார்க்க வேண்டும். உள்ளே பொருள் ஆடக் கூடாது. அப்படிச் சத்தம் கேட்டால் அது கெட்டுப் போய் விட்டது என்று கொள்ளலாம்.

'பேக்' செய்யும் போது, வண்டிகளில் கொண்டு வரும்போது மிகச் சிறிய துளை விழுவதற்கும் சாத்தியமுண்டு. அப்படித் துளை விழும் போது அதன் வழியே காற்றுப் புகுமானால் உள்ளே உள்ள பொருள் கெட்டு விடுகிறது.

2. நிறைய பேருக்கு டெட்ராபேக் பானத்தில் ஸ்டிராவைக் குத்தியவுடன், ஸ்ட்ரா வழியே உள்ளிருக்கும் பானம் வெளியே வழிந்துவிடும். இதற்குக் காரணம், நாம் அதன் உடல் பாகத்தில் விரல்களை வைத்திருப்போம். நாம் கொடுக்கும் சிறிய அழுத்தமும், பாக்கெட் வழியே பானம் வெளியே வர ஏதுவாகிறது. அதன் பக்கங்களில் பிடித்துக் கொள்ள வேண்டும், இப்படி : --



இல்லையெனில் அதன் மூலைகளைப் பிடித்துக் கொள்வது சிறந்தது. .

-- பவித்ரா.

சித்தர் எண் யந்திரங்கள்

சித்தர்கள் வகுத்து வைத்துள்ள எண் யந்திரங்கள் வாழ்க்கையின் துன்பங்களை நீக்கவல்லவை என்கிறார் ஆசிரியர் பால ஷண்முகானந்தா.

விலை. ரூ. 15.00

சித்திரைப் புராணம்

கந்தபுராணத்தில் வரும் வைசாக ஹாத்மியத்தைத் தமிழில் தருபவர் எஸ். பி. ராமச்சந்திரன்.

விலை. ரூ. 10.00

(இரண்டும் - தாமரை நூலகம், 7, என். ஜி.ஓ. காலனி, வடபழனி, சென்னை - 600 026)

மஹரிஷியின் ஆழ்நிலைத் தியானம் - யோகாசனம்

தியானம், யோகாசனம் பயில விரும்பு பவர்களுக்கு ஆசிரியர். கே. கிருஷ்ணன்.

விலை ரூ. 18.00

(கண்ணதாசன் பதிப்பகம், 12, கண்ணதாசன் சாலை, தி. நகர், சென்னை - 600 017.)

அம்மன் ஜோதிடக் கலை

ஜோதிடம் தெரிந்து கொள்ள ஆசைப்படு பவர்களுக்கு. ஆசிரியர் ஹநுமத்தாசன்.

விலை ரூ. 15.00

அம்மன் மனையடி சாஸ்திரம்

புதிதாக மனை வாங்கி வீடு கட்டுப வர்களுக்கு. ஆசிரியர் - ஹநுமத்தாசன்.

விலை ரூ. 18.00

(இரண்டும் - அம்மன் பதிப்பகம், 2/2 ராயப்பேட்டை நெடுஞ்சாலை, இராயப் பேட்டை, சென்னை - 14.)

அறிவுக்குப் புலப்படாத அதிசயங்கள்

உலகம் முழுவதும் நடந்துள்ள பல அதிசய நிகழ்ச்சிகளைத் தருபவர் பி. சி. கணேசன்.

விலை ரூ. 10.00

நிகழ்ச்சிகள் நினைவுகள்

மேஜர் தி. சா. ராஜு அவர்கள் தேசியத் தலைவர்களான காந்தி அடிகள் முதல் சந்திரசேகர் வரை பழகிய அனுப வங்களைத் தருகிறார்.

விலை ரூ. 15.00

நமது செல்வம்

நமது இலக்கிய, கலைச் செல்வங்கள் இன்றைய நிலையில் உள்ள நிலைமை, அதன் தொன்மைச் சிறப்பு இவற்றைக் கூறுகிறார் மீ. ப. சோமு.

விலை ரூ. 27.00

வேரில் துடிக்கும் உயிர்கள்

1990-ம் ஆண்டின் சிறந்த சிறுகதைகளாக இலக்கியச் சிந்தனையால் தேர்ந்தெடுக் கப்பட்டவை.

விலை ரூ. 17.00

ந. பிச்சமூர்த்தியின் கலை மரபும் மனித நேயமும்

இலக்கியப் பிரியர்களுக்கு ஆசிரியர் - சுந்தர ராமசாமி.

விலை ரூ. 20.00



புக் ஷெல்:ப்

நாகஜோதி ஸ்ரீ முத்துஸ்வாமி தீக்ஷிதர் தரிசனம்

ஸ்ரீ தீக்ஷிதர் கிருதிகள் விளக்கவுரையுடன்.

விலை ரூ. 10.00

(ஆறும் வானதி பதிப்பகம், 13, தீன தயாளு தெரு, தி. நகர், சென்னை - 17)

ஒரு பெண் தாயாகிறாள்.

பத்து வயது முதல் ஐம்பது வரையிலான பெண்களுக்கான நூல். பல செய்திகள் தெரிந்து கொள்ள வேண்டியவை. ஆசிரியர். எஸ். லட்சுமி சுப்ரமணியம்.

விலை. ரூ. 25.00

(ஸ்பெஷாலிடி பப்ளிகேஷன்ஸ், 10, வெங்கடேஸ்வரா நகர், அடையாறு, சென்னை - 600 020.)

நன்னெறிக் கதைகள் - 50

விலை ரூ. 9.00

முட்டாள் கதைகள் -

விலை ரூ. 7.50

சிலேடை சின்னசாமி

சிறுவர் நாடகங்கள்

விலை ரூ. 7.00

(மூன்றும் - ஆசிரியர் எ. சோதி)

இந்து விரதங்களும் பண்டிகைகளும்

தமிழ்ப் புத்தாண்டு முதல் பல்வேறு பண்டிகைகள், சிவஸ்தலங்கள் முதலான விளக்கங்கள். ஆசிரியர். பாலமுருகன்.

(நான்கும் - நன்மொழிப் பதிப்பகம், 53, அரவிந்தர் வீதி, புதுச்சேரி - 605 001.)

ஒரு புதிய பார்வை

வையவனின் சிந்தனைகள். எர்னெஸ்ட் ஹெமிங்வேயின் நோபல் பரிசுக் கதை முதல், நம் நாட்டின் போக்கு வரை பல் வேறு கோணங்களில்.

விலை ரூ. 15.00

நிசப்த கோபுரம்

வையவனின் கவிதைகள்

விலை ரூ. 7.50

கே: டவல், படுக்கை விரிப்பு போன்ற பெரிய துணிகளை சிறந்த முறையில் துவைப்பது எப்படி?

ப: படுக்கை விரிப்பு, போர்வை, டவல் போன்ற பெரிய துணிகள் எளிதில் நீரை உறிஞ்சி கனமாகி விடும். இது போன்ற துணிகளை துவைக்கும் போது, வழக்கத்தை விட குறைவான துணிகளை போடவும். அப்போதுதான், வெளுக்கையில் அவை கனமானாலும் மெஷினில் அவை எளிதாக சுழலும். இதனால், நல்ல வெளுப்பு கிடைக்கும்.

கே: ஸ்பின் டிரையர் பயன்படுத்துகையில் செய்ய வேண்டியன, செய்யக்கூடாதவை எவை?

ப: உங்கள் துணிகளை உலரச் செய்ய, ஸ்பின் டிரையர் முறையே சிறந்தது. எப்படிப்பட்ட தட்பவெப்ப நிலையிலும் விரைந்து துணிகள் உலர்ந்து விடும். ஒரு டாப் லோடிங் மெஷினில், உங்கள் துணிகளை சமமாக டிரையரில் வைத்து, வீட்டை மூடி, டைமரில் நேரம் குறிக்கவும். கம்பளித் துணிகளை, ஸ்பின் டிரையரில் போட்டால் துணிகளின் வடிவம் பாழாகக் கூடும். ஸ்பின் டிரையர் இயங்குகையில், அதில் கையை நுழைக்காதீர். அதனால், காயம் ஏற்படக் கூடும்.

கே: என் குடும்பத்தினருக்கு கறி என்றால் மிகவும் விருப்பம். ஆனால், துணிகள் மீதும் கறி விழுந்து கறையாகிறது. இந்த விடாப்பிடி கறையை விரட்ட, வழி என்ன?

ப: துணியில் கறைபடும் போது, வேகமாக செயல்படா விட்டால், எவ்வளவுக்குத் தாமதம் ஏற்படுகிறதோ, அவ்வளவுக்கு கறையை அகற்றுவது கடினமாகி விடும். அதனால், ஸர்ஃப் நீரில் அத்துணிகளை ஊற வைக்கவும். இதனால், கறை பழுப்பு நிறமாகும். கவலை வேண்டாம். சூரிய ஒளியில் நேரடியாக சிறிது நேரம் உலர்த்தினால், விடாப்பிடி கறை இருந்த இடம் தெரியாமல் மறைந்து விடும்!

வெல்வீர் ரூ. 101! இந்தப் பத்தியில் நீங்கள் கேள்வி கேட்கவோ, தகவல் அறியவோ விரும்புகிறீர்களா? ஆம் எனில், உடனே எழுதி அனுப்புங்கள். அவை பிரசுரமானால் ரூ. 101/- க்கான அன்பளிப்பு செக் உங்களுக்கு கிடைக்கும். எழுதுங்கள் இம் முகவரிக்கு: **ஸர்ஃப் வாஷிங் மெஷின் அட்வைஸரி ஸர்வீஸ்**, பி.ஓ. பாக்ஸ் 758, பம்பாய்-400 021.)



ஆனந்த பவன்

வையவன் எழுதிய நாடகம்

விலை ரூ. 18.00

(மூன்றும் - தாரிணி பதிப்பகம், 323, நடேச நகர், முதல் பிரதான சாலை, விருகம் பாக்கம், சென்னை - 92.)

ரோபோ

ரோபோ எப்படிச் செயல்படுகிறது என்று விளக்குபவர் எம். ஜி. ஈசன்.

விலை ரூ. 10.00

(வெற்றிவேல் வெளியீடு, 33, வெங்கடேச நகர் முதலாவது தெரு, விருகம் பாக்கம், சென்னை - 92.)

நம்பிக்கை நம்மிடமே

வாழ்க்கையில் நம்பிக்கை ஏற்படுத்தும் கட்டுரைகள். ஆசிரியர் ஏமர்வின்.

விலை ரூ. 9.00

நீங்களும் பத்திரிகை நிருபராகலாம்!

ஆசிரியர் - இராவ. மணிமாறன்.

விலை ரூ. 10.00

திருநள்ளாறு ஸ்தல வரலாறு

ஆசிரியர். எஸ். தமயந்தி.

விலை ரூ. 5.00

(குமரன் பதிப்பகம், 2, முத்துகிருஷ்ணன் தெரு, தி. நகர், சென்னை - 17.)



ஒரு ராகும் பெண்மணிகள்

பாலகுமாரன்

இனிய சௌம்யா வரதன்,

இது கணேஷ். உங்களைத் திருமணம் செய்து கொள்ள விரும்புகிறேன்.

நீங்கள் யார்? என்ன? எவ்விதம்? யாவும் நானறிவேன். என்னைப் பற்றி முழுவதும் அறிய விரும்பினால் சொல்லத் தயாராய் இருக்கிறேன்.

இது கேலியில்லை. திமிர் இல்லை. வெகுநாள் யோசித்து எழுதுகிறேன்.

மறுப்பதாயின் இக்கடிதத்தைக் கிழித்து விடலாம். வழக்கம் போல் பெட்டிகேஷ் சப்மிட் செய்துவிட்டு வணக்கம் சொல்லி விட்டுப் போய் விடலாம்.

அன்புடன்,
கணேசன்.

பி.கு: உனக்குப் பெண்ணா கிடைக்க வில்லை? என்னைப் போய்... எதற்கு என கிற ஆச்சர்யம் உங்களுக்கு வந்தால், சௌம்யா நீங்கள் ஒரு முட்டாள்.

சௌம்யா கடிதத்தை இரண்டு முறை படித்தாள். திரும்பி கணேசனைப் பார்த்தாள்.

''நாப்பத்தியெட்டு மணி நேரம் ஓவர் டைம் ஒரே டிபார்ட்மெண்ட்லே நாலு பேருக்குக் கொடுக்கறது தப்பு சார். ஒண்ணு மேன் பவர் இன்க்ரீஸ் பண்ணுங்க. அப்படி இல்லையா? வொர்க் லோட் குறைங்க. ரெண்டும் பண்ணாத மூணு மாசமா ஓவர் டைம்... ஓவர்டைம்னு... தப்பான லாஜிக் இது'' கணேசன் தீவிரமாய் விவாதம் செய்து கொண்டிருந்தான்.

எதிரே இருப்பவர் முணுமுணுப்பாய் ஏதோ சொல்ல...

''தட்ஸ் இட். ஓர்க்கர்ஸ் கார்னர் பண்ணறாங்க உங்களை. இதை நான்தான் பண்ண முடியும். இப்படி ஓவர்டைம்லதான் முடியும்கறாங்க ஈஸிட் ட்ரூ? நான் நம்பணுமா?''

மறுபடியும் எதிராளி எழுந்து தயங்கிப் போக, பெட்டி கேஷ் ஆயிரத்து நானூறு ரூபாயோடு கணேசன் அருகில் போனாள்.

''யெஸ்?''

''மணி அஞ்சு பத்து.''

''குட். என்ன பேலன்ஸ்? எவ்வளவு எடுத்தீங்க மார்னிங்?'' நாலாயிரத்து தொள்ளாயிரத்தில் மீதியும், செலவழித்த காசும் மடமடவென்று சோதனை செய்யப்பட்டது.

''இது என்ன வவுச்சர்?''

''ஆட்டோ.''

''யாருது?''

''ஸ்டேஷனரி டிபார்ட்மெண்ட்.'

''எதுக்கு?''

''கலெக்டிங் கார்பன், பாண்ட்ஷீட், டிபார்ட்மெண்ட் ஹெட் சிக்னேச்சர் இருக்கு.''

''இது?''

''டெம்போ பில்.''

''எதுக்கு?''

''ப்ராட்வே டு நுங்கம்பாக்கம் ஃபார் கலெக்டிங் ஸ்டேஷனரிஸ்.''

''ஏதோ தப்பு தெரியலை?''

''தெரிஞ்சுது. இதுலேயும் டிபார்ட்மெண்ட் ஹெட் சிக்னேச்சர் இருக்கு.''

''ஒரே நாள் ஆட்டோல ஒரு ஸ்டேஷனரி. டெம்போல ஒரு ஸ்டேஷனரியா?''

''வெவ்வேற இடமா இருக்கலாம்?''

''கேட்டீங்களா?''

''இல்லை.''

''கேட்கணும்.''



''எப்படி சார்? ஆதரைஸ்ட் சிக்னேச்சர் இருக்கு. கொடுக்கத்தானே வேணும்?''

''மிஸஸ் சௌம்யா, இது அகௌண்ட்டஸ் டிபார்ட்மெண்ட். இது யாரை வேணா எப்ப வேணா, எப்படி வேணா கேள்வி கேட்கும். இந்தக் கம்பெனி ஓனரைக் கூட இத்தனை பெட்ரோல் தேவையான்னு கேட்கும். இவங்க ஆஃப்டர் ஆல் ஹெட் ஆஃப் த டிபார்ட்மெண்ட்ஸ்... ஏன் கேட்கக் கூடாது? உட்காருங்க.'' போனை எடுத்தான்.

''ஹலோ. நான் அகௌண்டன்ட் கனேசன் பேசறேன். அது என்ன ஆட்டோல ஸ்டேஷனரி?''

பத்து நிமிடத்தில் கக்க வைத்து விட்டான். குடைந்து எடுத்து விட்டான்.

''கார்பன், பாண்ட் பேப்பர், ஜெம் கிளிப், பதினாறு பதினாறு கேஸ். அதே வேல்ல நான் வரணுமா? டெம்போலயா? நான் ஆட்டோலதான் வருவேன். அதுக்குப் போட்ட வவுச்சர்.''

''பர்ச்சேஸ் வேலைய நீ எப்படிச் செய்யலாம்?''

''பர்ச்சேஸ் போகலை. நான் போனேன்.''

''ஏன்?''

''அவங்களைக் கேளுங்க.''

''நான் போய் வாங்கிட்டு வந்தா நொட்டை நொள்ளை சொல்றாரு. அதான் நீயே போய் வாங்கிக்கன்னு. அனுப்பினேன்.''

''இந்த சிஸ்டமே தப்பு. ஸ்டேஷனரிய A வேணுமா? B வேணுமான்னு கேள். நீ போ வாங்கறதுக்கு.''

''அதெப்படி A ன்னு பெரட்டில போட்டிருக்கும். B யை உள்ள வச்சு அனுப்பிடுவான்'' ஸ்டேஷனரி குதித்தது.

''அது செக் பண்ணி வாங்கறது பர்ச்சேஸ் வேலை. தப்பா இருந்தா ரிஜெக்ட் பண்ணி அனுப்பறது ஸ்டேஷனரி வேலை.''

''அப்படி அனுப்பிக் காசு செலவாவுதேன்னு நான் போனேன்.''

''நோ. அப்படிக் காசு செலவானாலும் பரவாயில்லை. இப்படிச் செலவாகக் கூடாது. இனி என்ன காரணம் கொண்டும் ஸ்டேஷனரி டிபார்டுமெண்ட் வெளியே போகக் கூடாது. நெக்ஸ்ட் மண்டே மீட்டிங்ல இது தெளிவாயிடும்.''

முப்பது வயசா...? முப்பத்தியொன்றா? பேச்சு சரளம். புத்தி கூர்மை. கணக்கில் நேர்மை. நிடம் தெளிவு. நிதானம், கண்டிப்பு. காரணம் தேடல். பளபளவென்று மின்னிற்று.

''ஓகே. நீங்க போலாம். பேலன்ஸ் கேஷ் எத்தனை?''

''ஆயிரத்து நானூறு. எண்ணிக்கலாம் சார்.''

''வேணாம். கேஷ் பாக்ஸை உள்ளே வச்சுருங்க.'' சாவியை எடுத்துக் கொடுத்தான்.

பெரிய இரும்பு பீரோவைத் திறந்து கேஷ் பாக்ஸை வைத்தாள். பூட்டினாள். சாவியை நீட்டினாள்.

''மிஸஸ் சௌம்யா!''

''யெஸ் சார்.''

''லெட்டர் கிடைச்சுதா?''

''யெஸ் சார்.''

''கோபமா?''

''இல்லை சார்.''

''அப்போ?''

மெல்ல நடந்து தன் ஸீட்டுக்குப் போய் டிராயரில் வைத்திருந்த கடிதம் எடுத்து இரண்டாய்க் கிழித்துக் குப்பைக் கூடையில் போட்டாள்.

கம்பெனி மாலை மணி ஒலித்தது.

''நான் வரேன் சார்.'' அவனை நோக்கித் திரும்பினாள்.

அவன் உறைந்து போயிருந்தான். பையை எடுத்துத் தோளில் மாட்டிக் கொண்டு மெல்ல ஆபீஸ் விட்டு வெளியேறினாள்.

'சரி... நீ கெட்டிக்காரன். நல்லவன். சமர்த்து... அழகன்... அறிவாளி...



யெஸ்..... ஷுபா ஜெகன் ஸ்பீக்கிங்



முன்பெல்லாம் மேனேஜரிடம் ஃபோன்ல பேசறதுன்னு ரொம்ப பயமா இருக்கும். அவர் இங்கிலீஷ்ல கேக்கற கேள்விக்கெல்லாம் பதில் சொல்லத் தெரியாம முழிச்சுண்டு நான் பட்ட கஷ்டத்தை சொல்லி மாளாது.

வேலையை ராஜினுமா பண்ணிடலாமான்னு நான் யோசிச்சுண்டு இருந்தப்போ விவேகானந்தா கல்வி நிலையத்தின் விளம்பரத்தை பார்த்தேன். தபால் மூலமா படிச்சா-அது நேர சொல்லித்தர மாதிரி இருக்கு மான்னு சந்தேகமா இருந்தது.

தற்செயலா ஒரு நாள் என்னுடைய நாத்தனார் பொண்ணு லலிதாகிட்ட இதுபத்தி பேசிண்டிருந்தப்போ அவ விவேகானந்தா கல்வி நிலையத்தில் தபால் மூலம் இங்கிலீஷ் பேச கத்துக்கற விஷயம் தெரிஞ்சுது. பாடம் எல்லாம் நேரிடையா சொல்லிக் குடுக்கற மாதிரி இருக்கு, ரொம்ப நன்னு புரியறதுன்னு அவ சொன்னா. அவ குடுத்த தைரியத்துல நான் தபால் முறை பயிற்சியில் சேர்ந்தேன்.

மொதல்ல மூணு மாசம் இங்கிலீஷ் கிராமர் கத்துண்டேன். அதுக்கு அப்புறம் மூணு மாசம் "ஸ்போக்கன் இங்கிலீஷ்" கத்துண்டேன்.

உண்மையை சொல்லப்போனா முன்னால மேனேஜர்கிட்ட பேசணும்னா பயந்துண்டு இருந்த நானா இப்படி இங்கிலீஷ்ல சரளமா பேசறேன்னு எனக்கே ஆச்சர்யமா இருக்கு. எங்கிட்ட ஏற்பட்டுருக்கற மாற்றத்தை என்னால நன்னா புரிஞ்சுக்க முடியறது.

கான்வென்ட்ல படிச்சுண்டு இருக்கற என்னோட குழந்தைக்கு பாடஞ் சொல்லிக் கொடுக்கறத்துக்கு நான் கத்துண்ட இங்கிலீஷ் கிராமர் ரொம்ப உதவியா இருக்கு. ஹஸ்பண்ட் கூட எங்கேயாவது வெளில, வாசல்ல போனா சந்திக்கற வாளோட இங்கிலீஷ்ல பயப்படாம பேச முடியறது.

மொத்தத்துல சொல்லப்போனா இங்கிலீஷ்ல பேச முடியலையேன்னு கவலைப்படற என்னைப் போல எத்தனையோ பேர்களுக்கு நல்ல முறைல பயிற்சியளிக்கிறது விவேகானந்தா கல்வி நிலையம்.

ஆங்கிலத்தில் பேச விரும்பும் அனைவரும் இப்பயிற்சியில் சேர்ந்து பயன் பெறலாம். உடனே தொடர்பு கொண்டு நீங்களும் பயன் பெறுங்கள்.

விவேகானந்தா கல்வி நிலையம்
தபால் பெட்டி எண்: 4986
9, நடேசன் தெரு,
தி.நகர், சென்னை-600 017.

Naga

எனக்கென்ன? நீ அக்கௌண்டண்ட். நான் கேஷியர். அவ்வளவுதான். எனக்கும் முப்பது வயசு. பத்து வயசு போனால் நாப்பது. நாப்பது போனால் எல்லாம் போயிற்று. எதற்கு இடையே விஷப்பரிட்சை? ஊர் வாயில் விழும் வேதனை? பொல்லாப்பு?'

''சௌம்யா கல்யாணம் பண்ணிண்டுட்டாளாம்.''

''ரெண்டாவதா?''

''ரெண்டா, மூணா தெரியலை. நேத்து கல்யாணம்.''

''அடி மகா பாவி.''

''கலிகாலம்.''

'அவ புள்ளை?''

''இருக்கான்.''

''அவளோடயா?''

''வேறெங்கே?''

''புள்ளை மூஞ்சியைப் பார்த்தாவது தேமேன்னு இருக்கக் கூடாதோ?''

''இருக்கலாம். இருக்க முடியலை போலிருக்கு.'' இருக்க வல்லினமாய்ப் பேசப்படும்.

''அவனுக்கும் ரெண்டாவதா?''

''இல்லை, ஃபர்ஸ்ட்.''

''யாருடி அது?''

''எவனோ?''

''தெரியுமோன்னோ அவ விடோன்னு?''

''விடோ என்ன விடோ? இதெல்லாம் இப்ப பேச்சே இல்லை. இது கலிகாலம்.''

''கூசாதோ?''

''கூசலை.''

''வ்வே. எனக்குக் குமட்டறது.''

''நீங்க வேற. அவ வேற.''

''பொம்மனாட்டிதானே?''

''இது கலிகாலம். அவ வேலைக்குப் போறா. கேஷியர். நாலாயிரம் சம்பளம். சொந்த வீடு. ஒரே புள்ளை. பத்து வயசு. பிக்கல் பிடுங்கல் இல்லை. ஆட்டோல போறா... வர்றா.''

''இனி கார்ல போவாளோ?''

''போகலாம்.''

''அந்தப் பத்து வயசுப் புள்ளைய நினைச்சா எனக்குத் தாங்கலைடியம்மா. எப்பவும் அம்மா பின்னாடியே நின்னுண்டிருக்கும்.''

''அப்படி வளர்த்துருக்கா. கிழிச்ச கோடு தாண்டாது...''

''இவ தாண்டிட்டாளேடி.''

''இப்பல்லாம் சகஜம்.''

''எப்பவும் சகஜம்தான். அரசல் புரசலா நடக்கறதுண்டு அங்கங்கே. அப்படி ஒழிஞ்சுருக்கப்படாதோ... இது என்ன கல்யாணக் கூத்து... தாலி கட்டினானா?''

''ரிஜிஸ்டர் மேரேஜ்... தாலியும் கட்டியிருக்கலாம். யார் பார்த்தா?''

''கூப்புடலையா?''

''கூப்புடற கல்யாணமா? நியூஸ் வந்தது.''

''நாலு பேர் மூஞ்சில முழிக்க வேண்டாம்?''

''எதுக்கு முழிக்கணும்? அவ காசு; அவ வீடு. இப்ப ஒரு ஆள்.''

''நிறைய காசோ?''

''இருக்கு கணிசமா.''

''எப்படி?''

''எல். ஐ. சில நாலு லட்சம். ஏற்கெனவே வீடு இருக்கு. எனக்கு ஏதாவது கொடுடின்னு கேட்டாளாம் மாமியார்.''

''யாரோட மாமியார்?''

''சௌம்யாவோட மாமியார். எல். ஐ. சில எனக்கு இல்லையான்னு கேட்டா



தினசரி புழக்கத்தில் இருக்கும் பல எவர்சில்வர் பாத்திரங்கள் நாளடைவில் பளபளப்பு மங்கிக் காட்சியளிக்கும். இவற்றை வாரத்துக்கு ஒருமுறை விபூதியைக் கொண்டு நன்கு தேய்த்துப் (ஈரமில்லாமல் தான்) பாருங்கள். வெள்ளிப் பாத்திரங்கள் போல் அவை மின்னுவதைப் பார்க்கலாம்.

- ரேவதி ராஜாமணி.

ளாம். என்முனைகூடக் கிடையாதுன்னுட்டா இவ.''

''எப்படி?''

''பாலிஸி அவ பேர்ல இருக்கு.''

''புள்ளை செத்தா அம்மாவுக்குப் பாத்தியதை உண்டே.''

''உண்டு. அந்த பாத்தியதைலதான் கேட்டா மாமியார். உனக்கு ஆம்படையான் இன்னும் உசிரோடதானே இருக்கான். சாகலையே. செத்தா தர்றேன்னாளாம். இவ.''

''ஐயோ...''

''நான் கொடுத்த நகையாவது கொடுன்னு கேட்டாளாம் மாமியார்.''

''அதையாவது கொடுத்தாளா?''

''நான் நல்லா இருந்தாத் திருப்பிக் கொடுத்துடுவேன். அறுத்துப் போயிட்

டேன். தர்றதுக்கு இல்லேன்னுட்டா.''

''என்னடி இது?''

''இன்னமும் வீடு புள்ளை பேர்ல இருக்கு. அதுல பங்கு கேட்டா மாமியார். தரலை.''

''ஏனாம்...?''

''எங்க கல்யாணத்துக்குப் பிறகு கட்டின வீடு. உனக்கு உரிமை இல்லேன்னுட்டா.''

''என்ன ஆங்காரம்... பாவமில்லையா இது?''

''சௌம்யா பாயிண்ட் வேற. இனி எனக்கு என்ன பாதுகாப்பு? எத்தனை இருந் தாப் போதும் எனக்கு? என் புருஷனைத் திருப்பிக் கொடுக்கட்டும் கடவுள். இத்த னையும் சப்ஜாடா யார் கேட்டாலும் தர் றேன். புருஷன் இல்லைன்னு ஆன பிறகு எல்லாம் எனக்கு வேணும். என் புள்ளைக்கு வேணும்.''

''சரியாத்தான் படறது.''

''இல்லை. சரியில்லை. மாமியார் என்ன சொல்றான்னா, 'இந்தக் கேஷியர் வேலையே என் புள்ளையாலதானே கிடைச்சுது? அவன் செத்துப் போய், அதுக்கு இரக்கப்பட்டு அவன் கம்பெனி உனக்குக் கொடுத்த வேலைதானே இது? அவன் வீடு, அவனாலே வந்த வேலை, அவன் போட்ட நகை, தவிர எல். ஐ. சி. காசும் எடுத்துக்கறியே? கொஞ்சமாவது எனக்குக் கொடேன்'ங்கிறா.''

''கொடுக்கலாம்தான்.''

''தரலை. உனக்குப் புருஷன் இருக்கான். உன் புருஷனுக்குப் பென்ஷன் வருது. வீடு வாசல் இருக்கு. குடித்தன வாடகை வருது. இன்னும் என்ன காசு? சோத்துக்கு இல்லைன்னா பங்கு வைக்கலாம். வெறும கொடு, கொடுன்னா... உனக்குப் புருஷன் செக்யூரிடி. எனக்கு இனிமே காசுதானே செக்யூரிடி? ஏன் உனக்கு என் துக்கம் புரிய லைன்னு கேட்டாளாம்.''

''எப்படி செத்தானாம் சௌம்யா ஆம் படையான்?''

''வரதனா? ஹார்ட் அட்டாக்.''

''சின்ன வயசுதானேடி?''

''ஆமாம்.''

''எப்படி, கெட்ட பழக்கமா?''

''அதெல்லாமில்லை. பிறவிக் கோளாறு. மறைச்சு வச்சுக் கல்யாணம் பண்ணிட்டா. ஏதோ நாலு வருஷம் தாங்கித்து.''

''ஐயோ... நிஜமாவா?''

''சௌம்யா அப்படிச் சொல்றா. சந்தே கப்படறா. அந்தக் கோவம்தான் மாமியார், மாட்டுப் பொண் சண்டையா...''

''இப்ப என்ன ஆகும்?''

''எது?''

''கல்யாணம்னு தெரிஞ்சா?''

''மாமியாரோட சங்காத்தமே இல் லையே பங்கு தர மாட்டேன்னதும் என் மூஞ்சில யே முழிக்காதே. நீ நல்லா இருக்க மாட்டே. சந்தில நிப்பே... சிரிப்பாச் சிரிக்கப் போறே, பாருன்னு சாபம் விட்டா ளாம் மாமியார்.''

''இது கலிகாலம். பத்தினி சாபம் பலிக் குமா? பலிக்காது. சௌம்யா நல்லாத் தானே இருக்கா?''

''என்னவோ ஒரே குழப்பமா இருக்கு. யார் நல்லவா, யார் கெட்டவான்னு தெரி யலை. எல்லாம் சரின்னு தோணறது. தப் புன்னும் படறது. புரியலைடிம்மா. நான் கிளம்பறேன்.''

''சரி.''

''ஒண்ணு கேட்கணும். வரதன் சௌம் யாவை எப்படி வச்சுண்டிருந்தான்?''

''தலைலை. அவன் வளர்த்து விட்டுத்தான் இப்படி உசந்துட்டா. ஒண்ணும் தெரியாத வந்த பொண்ணா இவ? 'இதைப் படி. அதைக் கத்துக்கோ. இதைப் பார். அதைத் தெரிஞ்சுக்கோ'ன்னு தாங்கு, தாங்குன்னு தாங்கித் தடேர்னு போட்டுட்டு போயிட் டான்.''

''பாவம்... பாவம்...''

''யாரு?''

''எல்லாரும்தான்.''

சௌம்யா மனசுக்குள்ளேயே யாரோ இரண்டு பெண்கள் அவள் வீடு வரை பேசி, வம்பளந்து கலைந்து போனார்கள்.

படியில் பிள்ளை உட்கார்ந்து காமிக்ஸ் படித்துக் கொண்டிருந்தான். சௌம்யா வைப் பார்த்து எழுந்தான். சிரித்தான். 'அம்மா' என்று கட்டிக் கொண்டான்.

சௌம்யா அவன் தலையைக் கோதி னாள்.

(தொடரும்)

லண்டனைச் சேர்ந்த மார்கரெட் ஐவ்ஸ் என்ற பெண் கார் விபத்தில் நீண்ட மயக்க நிலையில் இருந்தாள். அவளுடைய கணவன் மார்கரெட்டின் ஒன்பது மாத மகனின் குரலை டேப் ரிக் கார்டர் செய்து நினைவிழந்த மனை வியின் அருகில் ஒலிபரப்பியதும் மார்க்கரெட் முழு நினைவு பெற்றா ளாம்.

- கனகா கெங்கை முத்து.









என்னுடைய புதிய இரண்டு
ரஸ்னாவைப் பார்த்தீர்களா. ஒரு
பெரிய 100 கிளாஸ் பேக்
பெரிய கல்யாணங்களுக்காக –
என் அக்காவின் கல்யாணம்
போல. மற்றும் சிறிய 6 கிளாஸ்
பேக் சிறிய பொம்மை
பார்ட்டிக்காக. அப்புறம்... ஓ!
என் பழைய 32 கிளாஸ் பேக்
என்னுடைய பிறந்த
நாளுக்காக!





ஐ லவ் யூ ரஸ்னா

• தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட நகரங்களில் மட்டுமே கிடைக்கும்

முதன் முதலாக
IS:13019



அங்கீகரிக்கப்பட்ட
ஸாஃப்ட் ட்ரிங்க்
கான்சென்ட்ரேட்.
பி.வி.ஓ.
கிடையாது.

ஆரஞ்ச ■ பைனாப்பிள் ■ லேமன் ■ ஷாஹி குலாப் ■ காலா கட்டா ■ கம் கம் ■ கேசர் இலாய்ச்சி ■ மசாலா சோடா ஜல் ஜீரா ■ டுட்டி ஃப்ரூட்டி ■ மேங்கோ ஸ்லைஸ்

Mudra.A.EAMR.5486 Tam.

இம்மாத இல்லத்தரசி





எங்கள் ஊர் திருச்சி ஜில்லா. துறையூர் வட்டம், புத்தனாம்பட்டி. இங்கு அதிகமாக புன்செய் பயிர்கள் விளையும்.

ஆகவே அங்கு இருப்பவர்கள் அரிசி சாதத்துடன், கம்பஞ் சோறு, வரகு சோறு, சோள சோறு இவற்றையும் உண்பார்கள். இவற்றில் கூழ் கிண்டி முதல் நாள் இரவில், நீராகாரத் தண்ணீரில் ஊறவைத்து புளித்ததும் மறுநாள் காலை ஆகாரமாக பயன்படுத்துவார்கள். இது மிகவும் போஷாக்கானது. இந்த வெயில் காலத்தில் கேப்பை கூழ் உடம்பிற்குக் குளிர்ச்சியைத் தரக்கூடியது.

எங்கள் ஊரில் கேழ்வரகுவில் கேப்பை கூழ், புட்டு, முறுக்கு இவை பிரபலமானது ஆகும்.

முதல் பரிசு
காக்சோ இனிப்பு புட்டு

தேவையான பொருட்கள்:

கம்பு - 200 கிராம்,
கேழ்வரகு - 200 கிராம்,
சோளம் - 200 கிராம்,
பயத்தம் பருப்பு - 100 கிராம்,
வெல்லம் - 300 கிராம்,
தேங்காய்த் துருவல் - அரை மூடி, (சிறியது),
பால் - 100 மி.லி.,
நெய் - 3 ஸ்பூன்,
ஏலக்காய் - 4,
நிலக்கடலை - 1 கைப்பிடி அளவு.

செய்முறை:

கம்பு, கேழ்வரகு, சோளம் இவற்றைக் கழுவி, கல் அரிந்து, சுத்தம் செய்து, தண்ணீரில் (தனித்தனியாக) மூன்று மணி நேரம் ஊறவைக்க வேண்டும். பின்பு நீரை வடித்து, நிழலிலேயே உலர்த்தி, மூன்றையும், தனித்தனியாக பொரியும் வரை (கருகிவிடாமல்) வறுத்து, மிக்ஸியில் நைசாக அரைத்து, நடுத்தர துளையுள்ள சல்லடையில் சலித்து, கப்பியை மீண்டும் மிக்ஸியில் போட்டு அரைத்து, சலித்து வரும் கப்பியைத் தனியாகவைக்கவும். இதைப் புட்டு செய்வதற்கு, உபயோகப்படுத்த வேண்டாம்.

சலித்து எடுத்த, அந்த மூன்று மாவையும், ஒன்று சேர்த்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

பின்பு பயத்தம் பருப்பை, நீரில் சிறிது நேரம் ஊறவைத்து, மிக்ஸியில் நீர் விடாமல், விழுதாக அரைத்து எடுத்து, அந்த மூன்று தானிய மாவில் பயத்தம் பருப்பு விழுதைப் போட்டு, போதிய அளவு உப்புச் சேர்த்து, பால் தெளித்து தேங்காய் போட்டு (பிடித்தால் பிடிபட வேண்டும்) பக்குவமாகக் கிளறி, இட்லி கொப்பரையில், இட்லி தட்டை போட்டு, அதன் மேல் இந்த மாவுக் கலவையை, துணியில் லூசாக முடிந்து வைத்து, நீராவியில், சுமார் முக்கால் மணி நேரம் வேகவைக்க வேண்டும். வெந்தவுடன் தாம்பாளத்தில் கொட்டி, சூட்டுடன், வெல்லம் பொடியாக்கியது, பொடித்த ஏலக்காய், வறுத்துப் பொடித்த வேர்க்கடலைப் பருப்பு, நெய் இவற்றைப் போட்டு, கிளறிக் கொடுத்து சாப்பிட வேண்டும். இது மிகவும் சத்துள்ளது ஆகும்.

காக்சோ காரபுட்டு:

தேவையான பொருட்கள்:

மேலே சொன்ன இட்லி பானையில் வேக வைத்து எடுத்து உதிர்த்த மாவு,

பச்சைப் பட்டாணி (முளை கட்டியது),

பச்சை முழு பயறு (முளை கட்டியது),

கேரட், பீட்ருட், உருளை - ஒவ்வொன்றும் பெரிதாக ஒன்று,

முட்டை கோசு துருவியது - 2 கைப்பிடி அளவு,

சின்ன வெங்காயம் - 1 கைப்பிடி பொடி யாக்கியது,

தேங்காய்த் துருவல் - அரை மூடி (சிறியது),

பச்சை மிளகாய் - 25 கிராம், (அவரவர் காரத்திற்குத் தகுந்தபடி),

இஞ்சி - 1 சிறு துண்டு,

கொத்தமல்லித் தழை - 1 கைப்பிடி அளவு பொடியாக்கியது,

முந்திரி (அ) வேர்க்கடலை - 1 கைப்பிடி அளவு,

எலுமிச்சம்பழம் - சிறியது 1,

தாளிக்க தேவையான எண்ணெய், கடுகு, உளுத்தம் பருப்பு, கறிவேப்பிலை 1 ஆர்க்கு.

செய்முறை:

முளைகட்டிய பச்சை பட்டாணி, பச்சை பயறு, காய்கறிகள் துருவியது இவற்றுடன் தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து சிறித ளவு மஞ்சள் தூள் சேர்த்து வேகவைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும்.

அடுப்பில் அகலமான பாத்திரத்தை வைத்து அதில் நல்லெண்ணெய் மூன்று ஸ்பூன் ஊற்றி, அரிசி அரிசியாக நறுக்கிய இஞ்சியைப் போட்டு, அது வதங்கியதும், கடுகு, உ. பருப்பு பொடியாக்கிய வெங்காயம், கறிவேப்பிலை, வேர்க்கடலை (அ) முந்திரி பருப்பு இவற்றையும், பச்சை மிள காய் நுனியை மட்டும் இரண்டாகப் பிளந்து எண்ணெயில் போட்டு வதக்க வேண்டும்.

நன்றாக வதங்கியதும், அதில் வேக வைத்து எடுத்த பயறு, பட்டாணி, காய்கறி கலவையை அதில் கொட்டி கிளறி கொடுத்து நீர் சுண்டியதும், இட்லி பானை யில் நீராவியில் வேகவைத்து எடுத்த, உதிரி யாக்கப்பட்ட மாவை அதில் போட்டு, 2 அல்லது 3 நிமிடங்கள் அடுப்பில் வைத்து நன்கு கிளறி கொடுக்க வேண்டும். பின்பு இறக்கி வைத்து, அதில் தேங்காய் பூ, கொத்தமல்லி தழை, நெய் மூன்று ஸ்பூன் ஊற்றி, மீண்டும் நன்றாக சேர்மானம் ஆகும் படி கிளறிக் கொடுத்து, பறிமாறும் போது, பிடித்தால் எலுமிச்சம் 'பழச்சாறு பிழிந்து விட்டு சாப்பிடவும். எலுமிச்சம்பழச் சாறு பிழியாமலும் சாப்பிடலாம்.

இது மிகவும் மாறுபட்ட ஓர் சுவையுடன் இருக்கும். இதன் மணமே நம்மை சாப் பிடத் தூண்டும்.







-- கஸ்தூரி ஜெயபாலன்,
சிதம்பரம்.

இரண்டாம் பரிசு:
பால் இட்லி

தேவையான பொருட்கள்:

பால் - 1 லிட்டர்,

இட்லி மாவு - 2 கப் (இட்லி செய்ய அரைத்த மாவு),

காராமணி - 1 கப்,

பயறு - 1 கப்,

தேங்காய்த் துருவல் - 1 கப்,

வெல்லத் தூள் - 1 கப்
(அவரவர் சுவைக்கேற்ப
கூட்டிப் போடலாம்),
ஏலக்காய் - 6,
நெய் - 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
செர்ரி பழத் தூள் - 50 கிராம்.

செய்முறை:

காராமணி, பயறு இரண்டையும் தனித் தனியாக வாணலியில் லேசாக வறுத்து, அத்துடன் நீர் சேர்த்து குக்கரில் வேகவிடவும். குழைந்து வெந்த பருப்புடன், தேங்காய்த் துருவல், முக்கால் கப் வெல்லம் சேர்த்து (தேவைக்கு ஏற்ப வெல்லத்தைக் கூட்டிக் கொள்ளலாம்) கெட்டியாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.

வாணலியில் இரண்டு டேபிள் ஸ்பூன் நெய் விட்டு அரைத்த கலவையைப் போட்டு சுருளக் கிளறி, பூரணமாக எடுத்துக் கொள்ளவும். சற்று ஆறியபின் எலுமிச்சம்பழ அளவு உருண்டைகளாக செய்து தட்டில் வைத்துக் கொள்ளவும்.

அடுப்பில் இட்லி குக்கரை வைத்து நீர் விட்டு சூடு செய்யவும். இட்லி தட்டின் குழியில் அரைக் கரண்டி இட்லி மாவை விட்டு குழி முழுவதுமாக பரப்பவும். ஒரு பூரண உருண்டையை எடுத்து உள்ளங் கையின் நடுவே வைத்து லேசாக அமுக்கி இட்லிக் குழியில் இட்ட மாவின் மேல் வைத்து அதன் மேல் அரைக் கரண்டி இட்லி மாவை ஊற்றி பூரணத்தை மூடவும். இதே மாதிரி எல்லாக் குழிகளையும் நிரப்பி ஆவியில் பதினைந்து நிமிடம் வேகவிடவும்.

ஆறிய பின் பூரண இட்லிகளை எடுத்து பாத்திரத்தில் வைத்துக் கொள்ளவும்.

ஒரு லிட்டர் பாலைத் தண்ணீர் விடாமல் காய்ச்சி அத்துடன் கால் கப் வெல்லத்தூள் (தேவைக்கேற்ப வெல்லத்தைக் கூட்டிக் கொள்ளலாம்) சேர்த்து கெட்டியாகக் கூழ் போல் காய்ச்சி, ஏலக்காய் பொடி போட்டு இறக்கி வைத்துக் கொள்ளவும்.

இட்லிகளைச் சாப்பிட கொடுக்கும் முன்பாக ஒரு தட்டில் இரண்டு இட்லிகளைப் போட்டு, அதன் மேல் சூடாகக் காய்ச்சி இறக்கி வைத்துள்ள பால் நான்கு கரண்டி விட்டு அத்துடன் செர்ரித் துண்டங்களை தூவிக் கொடுக்கவும்.

- கிரிஜா வைத்தியநாதன்.
பெங்களூர் - 3.



எங்கள் வீட்டில் காலாவதியாகி விட்ட ஆயின்ட்மென்ட் டியூப்களைச் சேர்த்து வைத்திருக்கிறேன். என் கணவரின் ஷூக்களுக்குத் தினமும் இவற்றிலிருந்து சிறிது ஆயின்ட்மென்டை வெளியில் எடுத்துப் பாலிஷ் போல உபயோகிக்கிறேன். மெழுகுக் கலவை இருப்பதால், அசல் ஷூ பாலிஷ் போட்டது போல இருக்கிறது. என் கணவரின் அலுவலகத்தில் "இந்த பாலிஷ் எங்கே சார் போட்டீர்கள்? கல்யாண ஷூ போல பளபளக்கிறதே!" என்று வியப்புடன் கேட்டார்களாம். வீட்டுக்கு வந்த என் கணவர் எனக்குப் புகழாரம் சூட்டியது மட்டுமல்ல. வித்தியாசமான முறையில் ஷூ பாலிஷ் போட்டதற்குப் பரிசாக ஒரு முத்து மாலையையும் தந்தார்.,

- ரேவதி ராஜாமணி.

மூன்றாம் பரிசு:
அவலக்கி காளு

தேவையான பொருட்கள்:

கெட்டி அவல் - 1 கப்,
கொப்பரைத் துருவல் - 50 கிராம்,
வற்றல் மிளகாய் - 3,
மிளகு - 4,
எள்ளு - 1 டீஸ்பூன்,
தனியா - 1 டீஸ்பூன்,
வெந்தயம் - கால் டீஸ்பூன்,
பொட்டுக் கடலை - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
வறுத்த வேர்க்கடலை (தோல் நீக்கி), - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
உப்பு, பெருங்காயம் - தேவையான அளவு.

கலவைக்கு:

வெந்தயம் - 1 டீஸ்பூன்,
பச்சைப் பயறு - 4 டேபிள் ஸ்பூன்,
காபூலிசன்னா - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
கோதுமை - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
பச்சை நிலக்கடலை - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
தக்காளி - 2,
வெங்காயம் - 1 (பெரியது),
கொத்துமல்லி - 1 சிறிய கட்டு,
தேங்காய்த் துருவல் - அரை கப்.

பட்டர்ஃபிளை மிக்ஸரில் அப்படி என்ன தனிச்சிறப்பு ?

40 ஆண்டுகளுக்கு மேல் ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் சாதனங்கள் தயாரிப்பில் ஈடுபட்டு ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் குக்கர், ஸ்டவ், வாட்டர் ஹீட்டர், ஃபிளாஸ்க் ஆகியவற்றை வழங்கிய பட்டர்ஃபிளை உங்களுக்கு அளிப்பது புதிய மிக்ஸர்-கிரைண்டர்.



பட்டர்ஃபிளை சிறப்பு அம்சங்கள் :

- ☐ ஹெவி டியூட்டி மோட்டார்-தொடர்ந்து 60 நிமிடம் ஓடும்.
- ☐ மூன்று பிரத்தியேக ஜாடிகள்-24 கேஜ் சேலம் ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல்
- ☐ ஹை - டென்ஷன் ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் பிளேடுகள் - அதி உறுதி; எளிதில் மழுங்காத கூர்மை.
- ☐ ஸ்பெஷல் கிரேடு நைலான் கப்ளர்-எளிதில் தேயாது; உடையாது; மோட்டார் ஓடும் போதும் ஜாடியை இறுகப் பற்றிக் கொள்ளும்.
- ☐ சஸ்பெண்டட் மோட்டார் அமைப்பு-மோட்டார் அதிர்வு இல்லாமல் இயங்கும்.
- ☐ மைக்ரோ பாலன்ஸ் செய்த ரோட்டர்-மோட்டார் சப்தம் இல்லாமல் சீராக இயங்கும்.
- ☐ ஆட்டோமாடிக் ஓவர்லோடு கட் ஆஃப் வசதி மோட்டாருக்குப் பாதுகாப்பு
- ☐ வேக்வம் ரப்பர் ஷூ-மிக்ஸர் இயங்கும் போது ஆடாமல் நிலை நிறுத்தும்.
- ☐ ஃபுட் ப்ராசஸர் இணைப்புகள்-வேண்டுமானால் கிடைக்கும்.

தயாரிப்பாளர்கள் :
காந்திமதி அப்ளையன்ஸஸ் லிமிடெட்,
272, அண்ணா சாலை, சென்னை -600 018.
போன் : 45 41 86, 45 53 42, 45 87 22, 45 83 75.

எல்லா பிரபலமான கடைகளிலும் கிடைக்கும்.



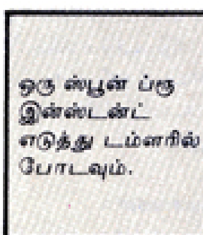
பட்டர்ஃபிளை
மிக்ஸர் கிரைண்டர்

குறையாத திறன் அழியாத தரம்.

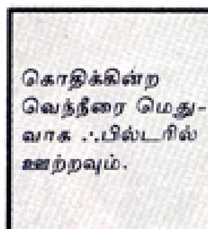
ஃபில்டர் காப்பியின் சுவை...
நிமிடங்களிலா அல்லது உடனடியாகவா?



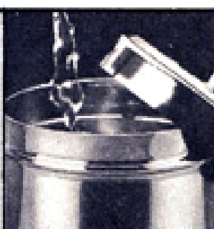
ஃபில்டரில் மூன்று ஸ்பூன் காப்பித் தூளை போடவும்.



ஒரு ஸ்பூன் ப்ரு இன்ஸ்டண்ட் எடுத்து டம்ளரில் போடவும்.



கொதிக்கின்ற வெந்நீரை மெது-வாக ஃபில்டரில் ஊற்றவும்.

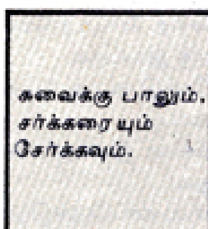




சூடான வெந்நீரில் கலக்கவும்.

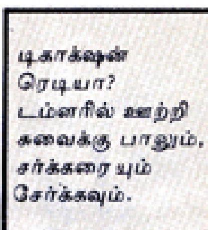


டிகாக்ஷன் இறங்கும் வரை காத்திருங்கள்



சுவைக்கு பாலும், சர்க்கரையும் சேர்க்கவும்.

ஆஹா! ஃபில்டர் காப்பியின் அருமையான சுவை



டிகாக்ஷன் ரெடியா? டம்ளரில் ஊற்றி சுவைக்கு பாலும், சர்க்கரையும் சேர்க்கவும்.



ஆஹா! ஃபில்டர் காப்பியின் அருமையான சுவை



ப்ரு

இது ஃபில்டர் காபியைப் போன்றே சுவையானது. ஸ்ட்ராங்கானது, சௌகரியமானது, சிக்கனமானது

இப்போது ப்ரு'வை ருசித்திடுங்கள் வெறும் 5 ரூபாய்க்கு மட்டும்.

Ogilvy&Mather 3202 TAM

எண்ணெய் - 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
கடுகு, கறிவேப்பிலை - சிறிது,
புளி - 1 நெல்லிக்காய் அளவு,
வெல்லம் - 1 நெல்லிக்காய் அளவு.

செய்முறை:

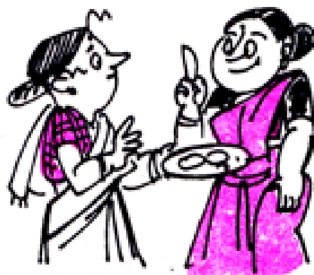
முதலில் வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு, காய்ந்ததும் வற்றல் மிளகாய், தனியா, வெந்தயம், மிளகு, பெருங்காயம், எள்ளு இவற்றை வறுக்கவும். அத்துடன் அவல், கொப்பரைத் துருவல், உப்பு, வேர்க் கடலை, பொட்டுக்கடலை சேர்த்து மிக்ஸி யில் ரவை போல் பொடி செய்து கொள் ளவும்.

வெந்தயம், கோதுமை, சன்னா, பச்சைப் பயறு, பச்சை நிலக்கடலை இவைகளை ஒரு நாள் முழுதும் தண்ணீரில் ஊறவைத்து மறுநாள் துணியில் கட்டித் தொங்க விட்டால், மறுதினம் அழகாக, நீளமாக முளை விட்டிருக்கும். இத்துடன் பொடி செய்த உப்பு, பொடிதாக அரிந்த தக்காளி, வெங்காயம், கொத்துமல்லி, தேங்காய்த் துருவல் சேர்க்கவும்.

பொடி செய் அவல் கலவையில் திளைக் கும் வெந்நீர் விட்டு மூடவும். வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றி கடுகு, கறிவேப்பிலை தாளித்து, புளி கரைத்து விடவும். வெல்லம் சேர்க்கவும். மூடி வைத்த அவலைக் கொட் டிப் புரட்டி எடுக்கவும்.

ஒரு தட்டில் அவல் ஊறியதைப் போட்டு, தானியக் கலவையையும் சேர்த்து சாப்பிட்டுப் பாருங்கள். பம்பாய் போன்ற நகரங்களில் பிரபலமான பேல் பூரி, பானி பூரியை போல் ருசியாக இருக்கும். தொட்டுக் கொள்ள சாஸ் அருமை.

- ராதா கிருஷ்ணமூர்த்தி, பெங்களூர் - 54.



'அதிரசம் ஏ-ஒன்' என்று புகழ்ந்து தள்ளினாள் என் நாத்தனார். நான் சாப்பிடக் கொடுத்தோ அப்பம். பின் எப்படி அப்பம் அதிரசமாக ருசித்தது?

இப்பல்லாம் ரேஷன் அரிசியில் ஏராளமாக நொய் அரிசியும், நெல் லும்தானே கிடைக்கிறது! இந்த நொய் அரிசியில் ஒரு ஆழாக்கை ஜலம் விட்டு, ஒரு மணி அவகாசம் ஊற விடுங்கள். பின் வெல்லத்தைத் தூள் செய்து ஒரு ஆழாக்கு எடுத்து வை யுங்கள்.

மிக்ஸியில் ஊறின நொய் அரிசியை ஜலமில்லாமல் போட்டு ஒரு நிமிடம் ஓட விடுங்கள். பின் வெல்லத் தூளை யும், மூன்று ஏலக்காய்களையும் அத் துடன் போட்டு மேலும் இரண்டு நிமி டம் அரைக்கவும். ரவை பதத்தில் மாவை அள்ளி எடுங்கள். எண்ணெய் காய்ந்தவுடன் சிறிய கரண்டியால் சற்று பரவலாக மாவை விட்டு, அப்பம் தயா ரிக்கவும். இதுவே அதிரசமாகக் காட்சி தந்து, அதிருசகயாக ருசிக்கும். தேங் காய் இருந்தாலும் சேர்த்துக் கொள்ள லாம்.

- திருமதி. தேவனாதன்.

ஆறுதல் பரிசு
மசாலா கத்தரிக்காய்:

தேவையான பொருட்கள்:

சிறிய கத்தரிக்காய் - கால் கிலோ,
சுத்தமாக்கிய வெள்ளை எள் - 50 கிராம்,
கொப்பரைத் தேங்காய் - அரை மூடி,
மிளகாய்த் தூள் - 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
மஞ்சள் பொடி - அரை டீஸ்பூன்,
உப்பு - தேவையான அளவு,
புளி - சிறிய எலுமிச்சம் பழ அளவு,
எண்ணெய் - தேவையான அளவு,
தனியா மசாலாப் பொடி - அரை டேபிள் ஸ்பூன்,
வெங்காயம் - 1 பெரியது,
இலவங்கம் - 2,
பட்டை - 2,
ஏலக்காய் - 2,
பச்சை மிளகாய் - 2,
கறிவேப்பிலை, கொத்து மல்லி - கொஞ்சம்.

இஞ்சி, பூண்டு மசாலா - அரை டேபிள் ஸ்பூன் (1'' இஞ்சி 5 அல்லது 6 பல் பூண்டு பச்சையாக அரைக்கவும்).

செய்முறை:

முதலில் வாணலியில் எள்ளைப் போட்டு சிறிது வறுத்து எடுக்கவும். பின் கொப்ப ரைத் தேங்காயை 2 செகண்ட் தீயில் காண் பித்து சிறிய, சிறியதாக நறுக்கவும். மிக்ஸியில் எள், கொ. தேங்காய், மிளகாய்த் தூள், உப்பு, மஞ்சள் பொடி, தனியா பொடியைப் போட்டு நீர் விட்டு பேஸ்ட் மாதிரி அரைத்துக் கொள்ளவும். கத்திரிக்

காய் காம்பைக் கொஞ்சம் நறுக்கி விட்டு அதை 4 பாகங்களாக நறுக்கவும். (முழுவதும் நறுக்கக் கூடாது. பாவாடை இருந்தால் துண்டு ஆகாது) அரைத்த மசாலாவை அதில் போட்டு நிரப்பவும். வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு காய்ந்த பின்னர், நறுக்கிய வெங்காயம், கிராம்பு, ஏலக்காய், பட்டை, இஞ்சி, பூண்டு மசாலா, நறுக்கிய மிளகாய், கறிவேப்பிலை போட வேண்டும். வெங்காயம் வதங்கிய வுடன் மசாலா நிரப்பிய கத்திரிக் காயை ஒன்றன் பின் ஒன்றாகப் போடவும். காலை மெல்லிய தீயில் செய்யவும். 2 கப் தண்ணீர் சேர்க்கவும். கரைத்து வைத்த புளி ஜலத்தை சேர்க்கவும். கத்திரிக்காய் நன்கு வேகும் வரை வைக்கவும். (பிரஷர்பேனில் ஒரு விசில் வரும் வரை வைக்கவும்). இறக்கு கையில் கொத்துமல்லி தூவவும். இது சாதத்துடன் கலந்து சாப்பிடலாம். அல்லது சப்பாத்திக்குத் தொட்டு கொள்ளலாம்.

- கீதா ராமச்சந்திரன், ஹைதராபாத் 42.

ஆறுதல் பரிசு :
ஆரஞ்சு பழத் தோல் குழம்பு

தேவையான பொருட்கள்:

கமலா ஆரஞ்சுப் பழத் தோல் (பொடிப் பொடியாய் நறுக்கி) - 1 கப்,
புளி - ஒரு சிறு நெல்லிக்காய் அளவு,
மிளகாய் வற்றல் - 6,
பச்சை மிளகாய் - 2,
கடலைப் பருப்பு - 1 ஸ்பூன்,
நல்லெண்ணெய் - 3 ஸ்பூன்,
கடுகு - அரை ஸ்பூன்,
வெந்தயம் - அரைஸ்பூன்,
சர்க்கரை - 1 ஸ்பூன்,
உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை:

அடுப்பில் வாணலியைப் போட்டு எண்ணெயை ஊற்றி காய்ந்ததும் கடுகு, வெந்தயம், கடலைப் பருப்பு, மிளகாய் வற்றல், கீறிய பச்சை மிளகாய் இவற்றைப் போடவும். கடுகு வெடித்ததும் பருப்பு பொன்னிறமானதும் ஆரஞ்சுப் பழத் தோலித் துண்டங்களைப் போட்டு வதக்கவும். நன்கு வதங்கியதும் கெட்டியாகக் கரைத்து வைத்துள்ள புளியைச் சேர்க்கவும். உப்புப் போட்டு, நன்கு கொதிக்க விடவும். ஒரு ஸ்பூன் சர்க்கரை சேர்த்துத் தேவையானால் மாவு கரைத்துக் கொட்டவும். மிகுந்த சத்துள்ள உணவு இது.

- ஹேமா, சென்னை - 1.



குறைந்த நேரத்தில் நிறைந்த சுவை!

திவ்யா

இன்ஸ்டன்ட் மிக்ஸ்

● சுலபமான முறை ● சுத்தமான தயாரிப்பு
● சுகாதாரமான பாக்கிங்குகளில்
கவனமாக தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட மணமும்,
சுவையும் கொண்ட பொருட்கள் அடங்கியது.

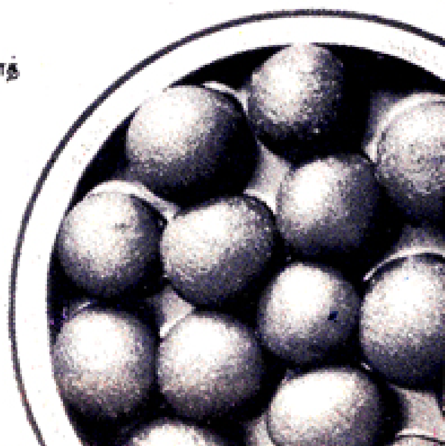
திவ்யா
இன்ஸ்டன்ட்மிக்ஸ் வகைகள்:

இட்லி ரவைஇட்லி தோசை
குலோப் ஜாமூன் வடை பிஸிபேளாபாத்
வாங்கிபாத் புளியோதரை
மற்றும் ● ஸாம்பார் பொடி ● ரசப்பொடி
● கரம் மசாலா

நொடியில் சுவை-
அளிப்பது
திவ்யா



HANDY INSTANT FOODS
7, Chakrapani Street,
Madras 600 033.



Imageads 3102 Ta

இதமான காற்று உடலைத் தழுவி சிலிர்க்க வைத்தது. இளங் காலை நேரத்தின் கதிரவனின் வெம்மை உடலைச் சுடவில்லை. லேக்கில் நீர் நிரம்பி வழிந்தது. சுற்றிலும் இருக்கும் மரங்கள் பூத்துக் குலுங்கி ரம்யமான சூழ்நிலையை உண்டு பண்ணின.

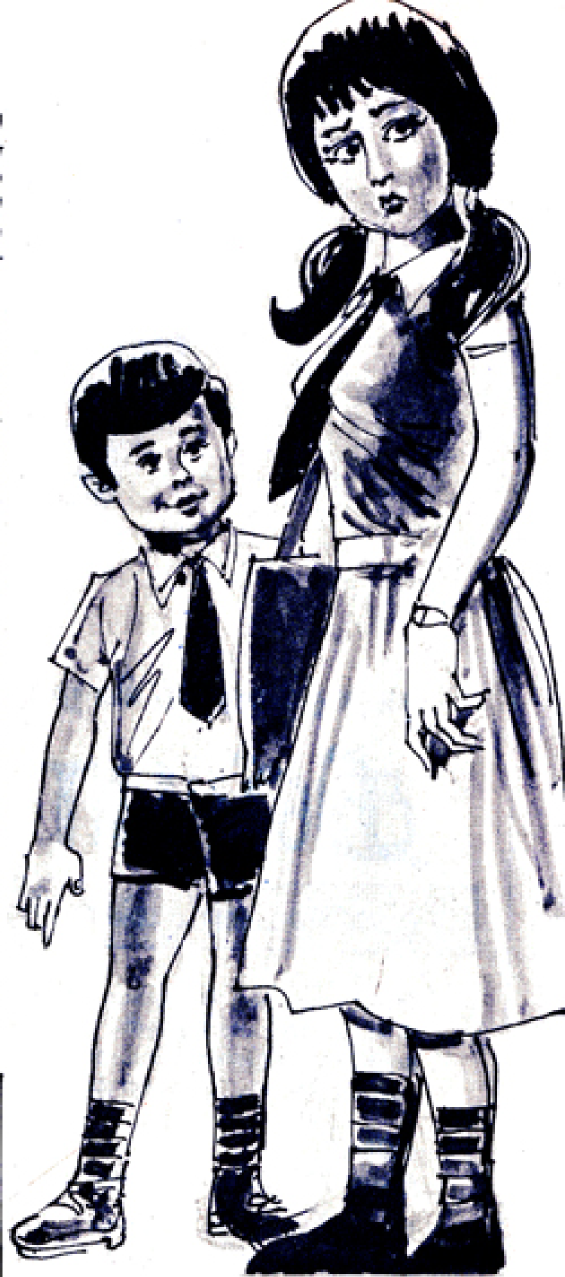
இதையெல்லாம் அனுபவித்தது ஒரு காலம். இப்போதெல்லாம் வனஜாவும், சிவாவும் வாக்கிங் போவதையே நிறுத்தி விட்டிருந்தனர். முன்பெல்லாம் காலையில் ஐந்து மணிக்கெல்லாம் எழுந்து லேக்கைச் சுற்றி வாக்கிங் போய் விட்டு வீடு திரும்பி சூடாக ஒரு கப் டீ சாப்பிடாமல் வேறு வேலை எதுவும் ஆரம்பிக்கவே மாட்டாள் வனஜா.

ஆனால் இப்போதோ நிலைமையே வேறு. அனு பிறந்ததிலிருந்து அவளைக் கவனிக்கவே பொழுது சரியாக இருந்தது. குழந்தைக்கு நாப்கின் மாற்றி, பால் கொடுத்து, தூங்கப் பண்ணி, பிறகு குளிப்பாட்டி, பின்னர் ஃபாரக்ஸ் கொடுத்து விளையாட விட்டு, தன் வேலைகளைக் கவனித்து, திரும்பவும் குழந்தையைத் தூங்கப் பண்ணி, பால் கொடுத்து என்று சக்கரம் போல திரும்பத் திரும்ப செய்து கொண்டேயிருந்ததில் பொழுது போதவே இல்லை என்பது நிஜம்.

சிவாவும் வேலையில் பிரமோஷன் வேண்டி மேலே படிக்க ஆரம்பித்திருந்தான். மாலைக் கல்லூரியில் சேர்ந்து எம். பி. ஏ. படிக்க ஆரம்பித்திருந்தான். அதனால் அலுவலக வேலை, கல்லூரிக்குப் போவது, இரவு வெகு நேரம் வரை கண்

ஒரு சாதாரண குடும்பத் தலைவி

புவனா நடராஜன்



விழித்துப் படிப்பது என்று ரொம்ப சரியாக இருந்தது.

தாம்பத்தியத்தின் நெருக்கம், உல்லாசம், இளமை விளையாட்டுக்கள், சிரிப்பு எல்லாமே குறைந்திருந்தன என்றுதான் சொல்ல வேண்டும். இயந்திரம் போல வாழ்க்கை நடந்து கொண்டிருந்தது என்றாலும், ஏதோ ஒரு எதிர்பார்ப்பு, முன்னேற்றம் குறித்துத்தான் வாழ்க்கை ஓடிக் கொண்டிருந்தது.

''எனக்கும் உங்களைப் போல படிக்க வேண்டும் என்று ரொம்ப ஆசையாக இருக்கிறதே...'' என்று கெஞ்சினாள் வனஜா.



''இப்ப இந்த நிலைமையில் நீ எப்படி படிக்க முடியும்? அனுக்குட்டியை கவனிச்சு, வீட்டு வேலைகளுக்கே உன் நேரம் சரியாகப் போய் விடுகிறதே. இப்ப படிச்சு என்ன பண்ணப் போறே வனஜா?'' என்றான் சிவா.

நன்றாகக் கீர்த்தனை வரைக் கற்றுக் கொண்டிருந்த பாட்டு திருமணத்திற்குப் பிறகு நின்று போயிற்று. பிராக்டிஸ் பண்ணவே நேரமில்லை. தனியாக தான் மட்டும் சுருதிப் பெட்டி வைத்துக் கொண்டு பாடுவது என்பது கை வராமல் போயிற்று. முன்பெல்லாம் வனஜாவும், நீலுவும் சேர்ந்துதான் பாடுவார்கள்.

எத்தனையோ கை வேலைகள், பதிக், பொம்மை செய்வது ஆர்ட்டிபிஷியல் போன்ஸாய், கிளாஸ் பெயிண்டிங் இனனும் எத்தனையோ கற்றுக் கொண்டாள்.

அம்மாவும் பெண்கள் கெட்டிக்காரிகளாய், சகல விஷயங்களும் தெரிந்தவர்களாக இருக்க வேண்டும் என்று பணத்தைப் பணம் என்று பாராமல் செலவழிக்கத்தான் செய்தாள்.

பி. காம்., இரண்டாவது ஆண்டு படித்துக் கொண்டிருக்கும்போதே, ரொம்ப நல்லவன். ஜாதகம் ரொம்ப விசேஷமாகப் பொருந்தியிருக்கிறதென்று சிவாவுடன் திருமணம் முடித்து விட்டார்கள். இப்போது கற்றுக் கொண்ட சகல கலைகளும் நின்று போய் விட்டன.

ஆர்ட்டிபிஷியல் போன்ஸாய் திரும்பவும். செய்ய வேண்டும் என்ற ஆசைதான். ஆனால் அதற்கான சாமான்கள் வாங்கிச் சேகரித்து மத்தியானம் உட்கார்ந்து, ஜப்பானிய க்ளேயுடன் கம்பியைக் கலந்து கொஞ்சம் கொஞ்சமாக ஸெட்டாகிக் காயக் காய, மரக்கிளைகளில் மாதுளம் பழம், செர்ரி, ப்ளவர்ஸ் தொங்குகிறார் போல செய்ய, பதினைஞ்சு நாட்களாவது ஆகுமே. எங்கே நேரம் இருக்கு?

வீட்டுக் காரியம், அனுக்குட்டி, சிவாவின் நண்பர்கள், அவன் பிரமோஷனுக்காக படிப்பு என்று படிக்கும் போது செய்யும் உதவி என்று பொழுது ஓடிப் போய் விடு கிறதே. அவள் எங்கே, எப்போது படிப்பது, கைவேலைகள் செய்வது. அவள் படித்து என்னாக வேண்டும். அவன் படித்தா லாவது மேலே பயன் உண்டு. அவள் படிக்க என்று உட்கார்ந்து விட்டால் வீட்டு வேலை கள், குழந்தையைக் கவனிக்க என்று சிவா வந்து உதவி செய்யப் போகிறானா என்ன?

இரண்டு பேரும், படித்து, இரண்டு பேரும் வேலைக்குப் போவது அவசியமும் இல்லையே. நேரமும் இல்லை.

இயற்கையின் எழிலை அனுபவிக்கக் கூட நேரம் இல்லையே. லேக் பக்கம் ஒற் றையடிப் பாதையில் சிவாவுடன் இணைந்து இணைந்து நடந்து கண்ட சுகம் இனி வருமா? மார்ச், ஏப்ரலில் லேக்கைச் சுற்றி மரங்கள் பூத்துக் குலுங்கும் அழகைக் கண்டு எத்தனை நாளாயிற்று.

இளங் காலைக் கதிரவன், மர இலை களிடையே புகுந்து செய்யும் வர்ணஜாலம், ஏரியின் நீரில் மிக மிக மென்மையாக புகுந்து விளையாடி வண்ணக் கோலம் போடும் காற்று, உதயசூரியனின் சிவப்பு, ஏரிக்கரையில் நின்று காயத்ரி ஜபம் சொல்லும் முதியவர்கள், இந்த மாதிரி சூழ்நிலையை மறந்தே போனாள் வனஜா என்றுதான் சொல்ல வேண்டும்.

அனுக்குட்டி ஸ்கூலுக்குப் போக ஆரம் பித்து விட்டால் பிறகு வேண்டுமானால் படிக்கலாம். கரஸ்பாண்டன்ஸ் கோர்ஸ தான் பண்ணலாம். முடிக்காமல் விட்டி ருந்த கடைசி வருடத்தை இனி கல்லூ ரிக்குப் போய் முடிப்பது என்பது நடக்காத கதைதான்.

அனுக்குட்டியின் ஆண்டு நிறைவுக்குப் பின்னர் சிவாவின் பெற்றோர் அவர்களுட னேயே வந்து தங்கி விட்டார்கள். வனஜா எப்படி படிப்பைத் தொடர முடியும். மாமி யார் மாமனார் சிசுருஷை பெரிய காரியம் அல்லவா? மாமியாருக்காகக் காலை வேளையில் எல்லாம் மடியாக செய்ய ணும். மாமனாருக்குக் கடிகாரம் பார்த்து ஆகாரம் கொடுக்கணும். இல்லாவிட்டால் அவருக்கு உடம்புக்கு ஒத்துக்காது. பூஞ்சை உடம்பு.

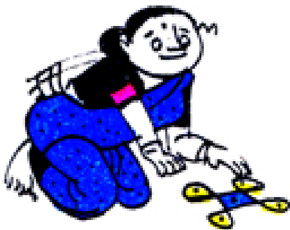
ஊர் விட்டு ஊர் மாறி வந்து விட்டதால் மனம் விட்டுப் பேச மனதுக்கு இதமான சிநேகிதியோ, உறவு மனிதர்களோ கிடை யாது. நீலுவும் கல்யாணமாகிப் புக்ககம் போய் விட்டாள். அம்மா தனியாக வய தான காலத்தில் அண்ணாவை விட்டு வர மாட்டார்கள்.

பாட்டு, படிப்பு, கை வேலைகள், வாய் விட்டு சிரித்த சிரிப்பு, உல்லாசம், வேடிக் கைப் பேச்சு என்று எல்லாமே எங்குதான் ஓடிப் போய் விட்டதோ? பழைய வனஜா வாகவே அவள் இல்லை.

சிவாவுடன் மனம் விட்டுப் பேசி, சிரித்து விளையாடிய விளையாட்டுக்கள், தேனி லவு, ஒருவர் இல்லையென்றால் மற்றவர் இல்லை என்ற அன்னியோன்னிய பேச் சுக்குள் எங்கே? எங்கே? எப்படி மறைந்து போயிற்று? சிவா முகத்தில் இருந்த அந்த அழகு மனதைக் கொள்ளை கொள்ளும் சிரிப்பு, விளையாட்டுப் பேச்சு எங்கே போயிற்றோ?

சிவா, படிப்பு, வேலை என்று மிக மிக சீரியஸாகி விட்டான். இருவருக்குமிடை யில் பேச்சே குறைந்து விட்டது. அவசிய மானால் மட்டுமே பேச்சு. அதுவும் மாமி யார் மாமனார் வந்த பிறகு, அவ்வப்போது அவன் சகோதரிகள் வந்து போகும் போது, இவளுக்கு வீட்டு வேலை, அவனுக்குப் படிப்பு, அலுவலக வேலை என்று சரி பாதியாகப் பிரித்துக் கொண்டாயிற்று.

இன்று இருப்பவள் புது வனஜா. கண வனுக்கு என்றே பிறந்தவள். குழந்தை களைக் காக்கும் தாய். வயதான மாமி,



இப்போதெல்லாம் மொசைக் போடா மல் வீடு கட்டுவதில்லை. கட்டி முடித்த பிறகு கோலம் போட முடியவில்லை. பெயின்டில் போட்டாலும் எடுபட வில்லை என்று கவலை வேண்டாம். கடப்பைக் கல் (அ) வெள்ளை மார் பிள்ஸ் இந்தக் கல்லில் மூன்று போது மானது. அதாவது மொசைக் கல்லின் அளவுப்படி. நமக்கு வேண்டிய ஹிருதய கமலம் அஷ்டலட்சுமி கோலம் இப்படி பேப்பரில் வரைந்து கல்லையும் கொடுத் தால் (பெயர்ப் பலகை தயாரிப்பவர்க ளிடம்) எழுத்து வெட்டுவதைப் போலவே வெட்டிக் கொடுத்து விடுவார்கள். சாமி ரூம், தெரு, ஹால் இவைகள் மத்தியில் இந்தக் கல்லைப் பதித்துவிட்டுப் பாலிஷ் போட்ட பிறகு பார்த்தால் மிகவும் அழகாக உள்ளது. கடப்பைக் கல்லில் வெள்ளைக் கோலமும் மார்பிள்ஸில் கறுப்புக் கோலமும் எடுப்பாக உள்ளது.

— மனோரமா கருணாநிதி.

பல தேசப்

ஸ்ப்ரிங்ஃப்ரெஷ்

பெருமைகளை

லாவெண்டர் மிஸ்ட்

முகத்திலே

க்ளாஸிச்

பிரதிபலிக்கும்

பேரெழில் பெண்மணி

குடிகூராவின் மூன்று இன்டர்நேஷனல் ப்யூட்டி டால்க்குகள். பல தேசப்பெருமை கொண்டவை. மென்மையோ மென்மை. உலகிற் சிறந்த நறுமணங்களின் கலவை. உங்கள் முகத்திற்குப் பேரெழில் சேர்ப்பவை. பல தேசப் பெருமைகளை விரும்புபவரன்றோ நீங்கள்!



Cuticura
International
BEAUTY TALCS

மாமனாருக்கு சேவை செய்யவே பிறந்த வளா? காலச் சக்கரம் சுழன்றது.

இரண்டாவதாக முரளி, குழலூதும் கண்ணனாகவே கொழு கொழுவென்று கன்னங்களும், உருண்ட கருந்திராட்சைக் கண்களும், வாய்க் கொள்ளாத சிரிப்புமாக ஊரையே பைத்தியமாக அடித்துக் கொண்டு பிறந்தான் குடும்பத்தில் ஒரே மகிழ்ச்சி தான்.

வனஜாவுக்கு எல்லாமே மறந்து போய் விட்டதுதான். சிவா, அனுக்குட்டி, முரளிக் கண்ணன் இவர்களைக் கவனிப்பதே பெரிய வேலையாக மாற்றி மாற்றி வீட்டு வேலைகள், சரியாக இருந்தது. சிவாவுக்குப் பிரமோஷன் கிடைத்தது. பார்ட்டிக்குப் போவது. புதுப் புது சிநேகிதங்கள்.

மேலே படிக்க வேண்டும் என்ற எண்ணத்துக்கே இடமில்லாமல் போய் விட்டது. என்னதான் கரஸ்பாண்டென்ஸ் கோர்ஸாக இருந்தாலும் ஒரு நாளைக்கு மூன்று, நான்கு, மணி நேரங்களாவது கட்டாயம் படித்தாக வேண்டும். தெரியாத, புரியாத விஷயத்தைக் கேட்டுக் கொள்ள உதவி

துளசி இலையை எலுமிச்சம் சாறு விட்டு மை போல் அரைத்து வண்டு கடித்த இடத்தில் பற்று போட்டு விட்டால் எந்த வண்டு கடித்திருந்தாலும் விஷம் நீங்கிக் குணமேற்படும்.

— எஸ். விஜயா சீனிவாசன்.

செய்வதற்கும் அருகில் யாரும் இல்லை. பட்டாபிராமன் ஸார் ஒருவேளை ஹெல்ப் பண்ணலாம். ஆனால் வீட்டை விட்டு சிவா வீடு திரும்பும் சமயம், இன்னொருத்தர் வீட்டுக்குப் போய் நிறைய நேரம் செலவிட முடியுமா?

இவள் மேலே படித்து ஒன்றும் ஆகப் போவதுமில்லை. இனிமேல் குழந்தைகள், அவர்கள் படிப்பு, அவர்கள் முன்னேற்றம், அவர்கள் விருப்பம், இவைதான் முக்கியம். தன்னை உருக்கி, தன் ஆசைகளைக் கட்டுப்படுத்தி, தன் எண்ணங்களை விட்டு, தனக்கு என்ற வாழ்க்கையை விட்டு இவர்களைக் கவனித்தாக வேண்டுமே.

ஆச்சு அனு ஆறாவது கிளாஸ் வந்தாச்சு. கணக்கில் வீக். இவளுக்கு டியூஷன் என்றாலும் மாசம் நூறு, இருநூறு எடுத்து வச்சாகணுமே. முரளியும் நன்றாக நடக்க ஆரம்பித்து விட்டது.

அனுவைப் படிக்க விடாமல், பாதியில் பேப்பரைப் பிடுங்கி எடுத்து வாயில் வைத்துக் கொண்டு கடித்துக் கடித்து ரொம்பப்படுத்துவான். அனுவும் கணக்கு மண்டையில் ஏறமாட்டாமல் டீச்சர் மறு நாள் கோபித்துக் கொள்வாளே என்ற பயத்திலேயே அழ ஆரம்பித்து விடுவாள்.

வனஜா டிபன் முடித்து, பிறகு சமையல் முடித்து, குளித்து வேறு புடைவை மாற்றிக் கொண்டு வந்து, குழந்தைகளுக்குப் பாடம் சொல்லிக் கொடுக்க வரும் போது மாலை ஆறு ஆறரை ஆகி விடும். ஒவ்வொரு ஸப்ஜெக்டாக அவளைப் படிக்க வைத்து, ஹோம் வொர்க் எழுத வைத்து வனஜாவுக்குப் பொறுமையே போய் விடும். இதற்குள் ஏழரை மணி வாக்கில் சிவாவும் ஆபீஸிலிருந்து வந்து விடுவான்.

சில தினங்கள் கூடவே யாராவது நண்பர்களும் வந்து விடுவார்கள். உடனே அவர்களுக்குக் காபி, ஸ்நாக்ஸ், இத்யாதி சப்ளை பண்ணி, பேசி அனுப்புவதற்குள் அனுக்குட்டி படுக்கையில் சாப்பிடாமலேயே முழங்கால்கள் வயிற்றில் முட்டிக் கொண்



டவாறு, கைகளை மடக்கிக் கொண்டு தூங்கியே போய் விடுவாள். முரளியும் இந்தச் சாமானை இழுத்து அந்தச் சாமானை இழுத்து ஒரே விஷமம்தான்.

வனஜாவுக்குச் சில சமயம் அழுகையே வந்து விடும். சிவா கம்பெனி செகரடரி கோர்ஸ் வேறு செய்ய ஆரம்பித்திருந்தான். படிப்பிலும், வேலையிலும் உழைத்துச் செய்ததனால், பிரமோஷன் கிடைத்தது என்னவோ உண்மை. சிவா முன்னேறிக் கொண்டிருந்தான்.

ஆறு மாத ட்ரெயினிங்க்கு லண்டனுக்கு வேறு அனுப்பப் போவதாக பேச்சு அடிபட்டது. வனஜாவால் போக முடியுமா என்ன? குழந்தைகளை யார் பார்த்துக் கொள்வார்கள்.

மாமியாருக்குத் தள்ளாது. அவருக்கே யாராவது மடியாக வேறு சமைத்துப்

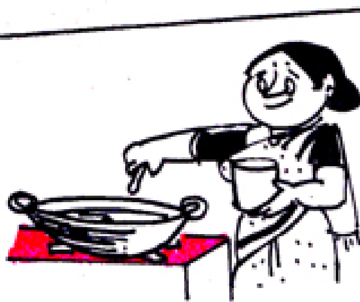
போட்டாகனும். ஆற்றிலே எத்தனை வெள்ளமானால் என்ன? நாய் நக்கித்தானே குடிக்கனும்! வனஜா என்னவோ காலையில் எண்ணெய்ப் பிசுக்குப் புடவையும் வேர்த்துக் கொட்டலுமாகத் தான் காட்சியளிப்பாள்.

சிவாவுக்குக் குடும்பத்தில் அமைதியான சூழ்நிலை நிலவியதால் அமைதியாக முன்னேற முடிந்தது. குழந்தைகளும் தடங்கல் இல்லாமல் மேல் கிளாஸுக்குப் போய் விட்டார்கள். அவர்கள் படிப்பு, அவர்கள் ஸ்கூல், அவர்கள் நண்பர்கள், அவர்கள் ஹாபி, அவர்கள் விருப்பங்கள், ஆசைகள், கருத்துக்கள் சிவாவின் விருப்பங்கள், கருத்துக்கள் இவையே முன்னுக்கு வைக்கப்பட்டன. வனஜா பின்னுக்குப் போய்க் கொண்டிருந்தாள்.

அவரவர் உலகத்தில் அவரவர் ஆழ்ந்து போய்க் கொண்டிருந்தார்கள். அனு பாட்டுக் கற்றுக் கொண்டிருந்தாள். பேப்பர் பூக்கள், ஸ்வெட்டர் பின்னுவது, பள்ளிக்கூடத்தில் சொல்லிக் கொடுத்தார்கள்.

பெயிண்டிங் நன்றாக வந்ததால், முரளி வாட்டர் கலர் பெயிண்டிங் ஆரம்பித்து, ஆயில் பெயிண்டிங் செய்ய ஆரம்பித்திருந்தான். இரண்டு மூன்று முறை நேஷனல் லெவலில் இரண்டாவது பரிசு வாங்கியிருந்தான். நிறைவான விஷயம் தான்.

வனஜாவுக்குக் காதோரத்தில் நரைக் காண ஆரம்பித்து அழகாகத்தான் இருந்தது. ரொம்பவும் கறுகறுப்பாகத்தான் இருந்தாள். ஆனாலும் முன்னைப் போல மனுஷான் லட்சயம் இல்லாமல், ஒருத்தர் உதவி செய்யவில்லையே என்ற கவலையில்லாமல் வேலை செய்ய முடியவில்லை. முன்பெல்லாம் வேலைக்காரியுடன் தகராறு வந்து நிறுத்தி விட்டால், ஒரு மாதம், இரண்டு மாதம் என்று இன்னொரு வேலைக்காரியைக் கூப்பிடாமலேயே எல்லாவற்றையும் சமாளித்து விடுவாள்.



வீட்டில் பருப்புப் பொடி திரித்து வைத்திருப்பவர்கள் அதை வற்றல் குழம்பு, வெந்தயக் குழம்பு வைக்கும் போது இரண்டு சிட்டிகை போட்டால், நல்ல மணமாக இருப்பதோடு மட்டுமில்லாது, பருப்பு தனியாக இடும் போது அடியிலேயே கடைசியில் தங்கும் சிரமமும் இருக்காது. முழுவதும் கரைந்து விடுவதால் எல்லாச் சத்துக்களையும் பெற முடிகிறது.

– ரேவதி ராஜாமணி.

இப்ப, வேலைக்காரி இரண்டு நாள் வரா விட்டால் கூட முடியவேயில்லை. உடம்பில், மனதில் தளர்ச்சி வந்து விட்டிருந்தது. மாமியார் சுமங்கலியாய்ப் போய் விட்டார். இரண்டு வருடத்துக்கெல்லாம் மாமனாரும் இரவு படுத்தவர் காலையில் எழுந்திருக்கவேயில்லை. எல்லாவற்றுக்கும் நாத்தனார்கள் மச்சினர் என்று வந்திருந்தார்கள். வேலை, பேச்சு என்று போய் விட்டது.

குழந்தைகள், கல்லூரி, ஸ்கூல் போய் விடுகிறார்கள். சிவா வழக்கம் போல் ஒன்பதரைக்குள் ஆபீஸ் போகிறான். இதற்குள் காலை சாப்பாடு, மதியம் டிபன் என்று எல்லாம் முடித்து அப்பாடா என்று உட்கார்ந்தால் மெள்ள வேலைக்காரி, ஜமேதார், வண்ணான் என்று ஒவ்வொருத்தராக கவனிக்க வேண்டும். பிறகு மாலை ஆறு மணி வரை வேலை கிடையாது.

சிவா கலகலப்பாக வனஜாவுடன் பேசி வெகு நாட்களாயிற்று. முன்பெல்லாம் பெற்றோருக்கு முன்னால் உல்லாசமாக பேச பயந்து பயந்து, குழந்தைகள் வளர்ந்த பிறகு அதே பழக்கத்தில் குறைந்தே போயிற்று. கேட்டால் கேட்ட கேள்விகளுக்குப் பதில். என்ன சாமான் வேணடுமோ அதை வாங்கி வருவான். மாமியார், மாமனார் இருந்தவரை மடி, சமையல் பூஜைக்கு சாமான் எடுத்து வைப்பது, ஏகாதசி, துவாதசி, அமாவாசை, ரிஷி பஞ்சமி என்று வேலை நெட்டி வாங்கி விடும்.

சதா வீட்டு வேலை. ஒரோர் ஊர் போல இங்கெல்லாம் வீட்டு வாசலில் கறிகாய்கள் தள்ளு வண்டியில் வராது. மார்க்கெட்டுக்குப் போய்த்தான் வாங்கிக் கொண்டு வர வேண்டும். சிவா காரை ஆபீஸுக்கு எடுத்துக் கொண்டு போய் விடுவதால் இவள் சௌகரியத்துக்கு மார்க்கெட்டுக்குத் தெரிந்தவர்கள் வீட்டுக்குப் போக காரே கிடையாது. பஸ்ஸில் தனியாகப் போக வராது. மார்க்கெட்டுக்குப் போவது தீராது. இப்படியே நாட்கள், வருடங்கள் ஓடிப் போய் விட்டன.

சிவாவுக்கு இப்போது நல்ல பெரிய பெரிய குடும்பத்து நண்பர்கள். அவர்கள் மனைவிகள் நன்றாக அலங்காரம் செய்து கொண்டு, இங்கிலீஷில் பேசி, ஸ்டைலாக

இருப்பது போல வனஜா இல்லையே என்று சிவாவுக்குத் தோன்ற ஆரம்பித்திருந்தது. சதா சர்வகாலமும் வீட்டு வேலை, மடி, மண்ணாங்கட்டி! அதிகம் படிப்பும் இல்லை! விஷமான எண்ணங்கள்தான்.

சிவா பார்ட்டிக்குப் போய் விட்டு திரும்ப இரவு ஒரு மணி ஆகி விடும். அதற்குள் இவள் தூங்கி விட்டிருப்பாள். அவனுடைய அலுவலக விஷயங்கள், மேற்கத்திய பாணி நடவடிக்கைகளுக்கு, ஈடாக அவளால் பேச முடியவில்லை. ஒரு மாதிரி தாழ்மை உணர்ச்சி வந்து விட்டது வனஜாவுக்கு.



தன்னைச் சுருக்கிக் கொண்டாள். அவள் உலகமே தனியாகி விட்டது.

அவளைச் சுற்றிலும் உலகம் ஓடிக் கொண்டிருந்தது. அவள் மட்டும் ஓரிடத்திலேயே நின்று விட்டாள். நகரவே முடியவில்லை. சக்கரத்தின் கடையாணியாக நின்றாள். வண்டி வேகமாக குதிநடை போட்டு சீராக ஓடியது.

ஊரில் உலகத்தில் எல்லாப் பெண்களும் வேலை செய்யவில்லையா? இவள் மட்டும் என்ன அதிசயம்! அரசியல், ஆபீஸ், வெளியுலக விஷயம் என்று வனஜாவுடன் பேசவே முடியவில்லையே, என்னமோ டல்லடிக்கிறாளே. மூடநம்பிக்கைகள், அம்மாதான் இல்லையே இன்னமும் மடி எதற்கு? நண்பர்கள் வந்தால் திருமணமான புதிதில் எப்படி ஹாய் என்று பேசுவாள். இப்போது என்னமோ பயந்தாற்போல, கட்டுப்பட்டாற் போல, உட்கார்ந்திருக்கிறாளே.

சிவா மனதுக்குள் குமைந்தான். குழந்தைகளும் அம்மாவுடன் அதிகம் பேசுவதில்லை. அவர்கள் நண்பர்கள் என்று அவர்கள் உலகமே தனியாகப் போய் விட்டது. ''போம்மா! உனக்குத் தெரியாது. உன் காலத்து, படிப்பு நிலைமை வேற, இப்ப இருக்கிற ஸ்டாண்டர்ட், மெதட்ஸ் வேறம்மா, உன்னால் சொல்லித் கொடுக்கவோ விவாதம் பண்ணவோ முடியாதும்மா,'' என்று அடித்துச் சொல்லி விடுவார்கள்.

நல்ல பனிக் காலம். வாசல் வராந்தாவில் உட்கார்ந்து ஸ்வெட்டர் பின்னிக் கொண்டிருந்தாள் வனஜா. சீக்கிரம் இருட்டியும் போய்விடும். சில்லென்ற குளிர்காற்று உடலைத் தழுவியது. சால்வையைச் சரி செய்து கொண்டாள். யாருடனாவது மனம் விட்டுப் பேச வேண்டுமென்றிருந்தது. யாரோடு பேசுவது. பேசவே யாரும் இல்லையே.

லீவில் ஊருக்குப் போனால் அம்மாவோடு, தங்கைகளோடு பேசலாம். அது இனி எப்பவோ, இந்தத் தனிமையை, தோழமை இன்மையை, இந்தத் தாழ்வு உணர்ச்சியைத் தவிர்ப்பது எப்படி? புத்தகம் படித்து, வேலை செய்து அலுத்துப் போயிற்று. இயந்திர வாழ்க்கை அலுத்துப் போயிற்று.

லீவு நாட்களில் கூட சிவாவுடன் பேசலாம் என்றால் ''பேச என்ன இருக்கு வனஜா'' என்று சொல்லி விட்டு, ஏதாவது பேப்பரை எடுத்து வைத்துக் கொண்டு விடுவான். இவர்களுடன் பேசவும் இப்பல்லாம் தயக்கமாக இருக்கிறது. ஒன்றும் தெரியாது என்று. சொல்லி விட்டால்? இவளும் பெரிய ஆபீஸரின் மனைவியாதலால் இஷ்டத்துக்கு யார் வீட்டுக்கும் போக முடியாது. சிவாவுடன் பார்ட்டிக்குப் போவது நின்று வெகு நாளாயிற்று.

முன்பு போல் வேலை அதிகம் இல்லை. அழுக்குப் புடவையும் இல்லை. வேலை குறைவாக இருப்பதால் பளிச்சென்று முகம் கழுவி கொண்டை போட்டு, நல்ல புடவைக் கட்டிக் கொண்டிருக்கிறாள்.

படிப்பைத் தொடராமல் இ ரு ந் ந து மிகப் பெரிய தவறு. எப்பாடுபட்டாவது தொடர்ந்திருந்தால் இந்தத் தனிமையையும், தாழ்வுணர்ச்சியையும் தவிர்த்திருக்கலாமே.

''வனஜா! மிஸஸ். குல்கர்னி லேடீஸ் கிளப்பில் செகரட்டரி ஆகி விட்டாளாமே. என்ன ஜோரா இங்கிலீஷ் பேசறா? மை காட்.'' ஆங்கிலம் பேசுவது ஒரு அதிசயமா இல்லை வாழ்க்கையின் குறிக்கோளா? சீ இது என்ன மனப்பான்மை நம் மக்களுக்கு!

''ராதிகா.... அன்னிக்கு நம்ம வீட்டுக்கு வந்திருந்தாளே எம். ஏ. லிட்டரச்சராமே, மாகஸின்ஸ்லே எழுதறா, ஹைலி டாலண்டட் லேடி...''

இருக்கட்டுமே எனக்கென்ன!

''அன்னைக்குப் பார்ட்டிலே பார்த்தோமே ! மிஸஸ். சக்ரவர்த்தி பாங்க்லே வேலை பண்ணறா... ஓ! நீதான் பார்ட்டிக்கு வரலையே... அதான் முழிக்கற.. பாங்கிலேயும் வேலை பண்ணின்டு வீட்டு வேலையும் கவனிச்சக்கிறா...''

சிவா அடிக் கண்ணால் வனஜாவைப்



தேங்காய் பர்பி செய்யும் போது, தேங்காய்த் துருவலுடன் இளம் கேரட்டை துருவி ஒரு கப்புக்கு அரை கப் விதம் சேர்த்துக் கொண்டால் ருசியாகவும் அழகாகவும் இருக்கும். காய்ச்சி ஊற்றியபின் மேலே சிறிது பசும்பாலை பரவலாக ஊற்றி பால் அடிவரை இறங்கிய பின் ஆறியவுடன் துண்டுகள் போட்டால் மெத்தென்று இருப்பதுடன் சுவையும் கூடுதலாகும்.

— என். மணிமேகலை.

Nestlé
Nestum
baby cereal
Rice
mix with milk

மிருதுவான போஷாக்கு

உங்கள் குழந்தைக்கு 4 மாதங்களாகும் சமயத்தில் அவனது இயற்கை உணவான பாலுடன் எளிதில் ஜீரணிக்க உகந்த போஷாக்கு உணவான நெஸ்டத்தையும் கொடுங்கள்.

பாலுடன் கலந்து தயாரிக்கப்பட்ட நெஸ்டம் உங்கள் குழந்தையின் மிருதுவான முதல் திட உணவாகும். ஏனெனில் இதில் குழந்தை ஆரோக்கியமாய் வளர்வதற்குரிய எல்லா போஷாக்குகளும் சமச்சீர் அளவில் அடங்கியுள்ளன. உங்கள் குழந்தையின் உணவில் வெவ்வேறு சுவையைக் கூட்ட விரும்பினால், அவ்வகை உணவுடன் நெஸ்டத்தை கலந்து கொடுங்கள். உதாரணமாய் வேக வைத்த பழங்கள், வேகவைத்து மசிய வைத்த காய்கறிகள் மற்றும் பருப்பு வகைகள்.

அரிசி சேர்த்த நெஸ்டம் போஷாக்கு நிறைந்த ஸீரியல் ஆகும். உங்கள் குழந்தை இதை எளிதில் ஜீரணிக்கும். உங்கள் குழந்தையின் வளர்ச்சிக்கு மருத்துவர்கள் சிபாரிசு செய்யும் எல்லாவித போஷாக்கும் இதில் உள்ளன. உறுதியான எலும்புகளுக்கும் பற்களுக்கும் தேவையான கால்ஷியம்; ஆரோக்கியமான ரத்தத்திற்கு தேவையான இரும்பு சத்து; பட்டு போல் பளபளக்கும் சருமத்திற்கும், ஒளிவீசும் கண்களுக்கும், நோய் எதிர்ப்பு சக்திக்கும் தேவையான வைட்டமின்களும் இதில் அடங்கியுள்ளன.

உங்கள் செல்லக் குழந்தை நெஸ்டத்துடன் சேர்ந்து வளர்வதை கவனியுங்கள்.

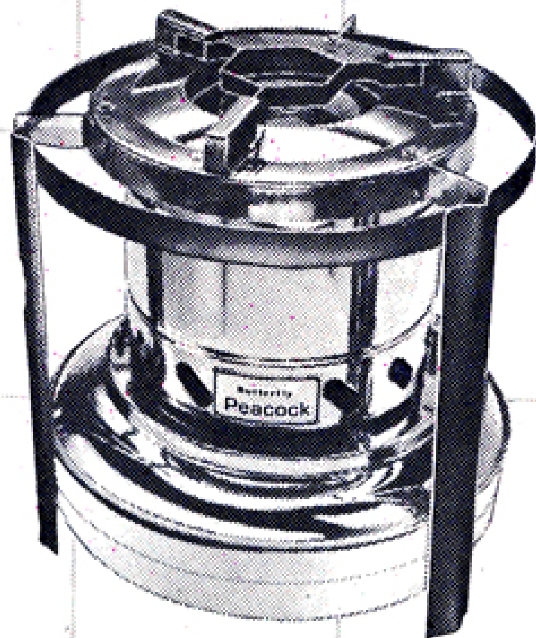
இலவச நெஸ்டம் செய்முறை புத்தகத்திற்கு எழுதுங்கள். போஸ்ட் பேக் 25, புது டில்லி-110016.

எளிதில் ஜீரணிக்க வல்ல பேபி ஸீரியல்.

நெஸ்டம்



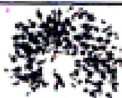
அடிக்கடி வரும் தொல்லை என்றும் இனி இல்லை



புதிய பீகாக் ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் ஸ்டவ்
தொல்லை தராமல் நீண்ட காலம் உழைக்க,
விஞ்ஞான முறையில் வடிவமைந்தது.
சாதாரண திரி ஸ்டவ்வுடன் ஒப்பிட்டுப்
பாருங்கள். இதன் அருமை புரியும்.

* உயர்தர சேலம் ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீலினால் வடிவமைக்கப்பட்டது. துருப்பிடிக்காது
* சீரான நீல நிற ஜ்வாலை. சூடு வேகமாகப் பரவும். சமையலும் விரைவாக ஆகும்.
* பெரிய பாத்திரங்கள் வைக்கத் தனி அமைப்பு.
* சுத்தம் செய்வது எளிது.
* பளபளப்பு குறையாது.
* பாகங்கள் மாற்றத் தேவை இல்லை.

எல்லா பிரபல கடைகளிலும் கிடைக்கும்.



பீகாக்

ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் திரி ஸ்டவ்

பட்டர்ஃபிளை ஹோம்
அப்ளையன்சஸ்
தேனாம்பேட்டை (சிக்னல் அருகில்),
சென்னை - 600 018.
போன்: 454186, 456375

95, L.B. ரோடு, அடையார்,
சென்னை-600 020. போன்: 417228

பிளாக் 1, II அவின்யூ, அண்ணா நகர்,
அய்யப்பன் கோவில் எதிரில்,
சென்னை-600 040.

ஸ்டேஷன் பார்வை சாலை
(கோடம்பாக்கம் ரயில் நிலையம் அருகில்)
கோடம்பாக்கம்
சென்னை 600 024.

காமதேனு கூட்டுறவு சிறப்பு
அங்காடி,
தமிழ்நாடு வீட்டுவசதி வாரிய
காம்ப்ளக்ஸ், பெசன்ட் நகர்,
சென்னை-600 090. போன்: 4916203

Insight-1514

தரமான



பட்டர்ஃபிளை

தயாரிப்பு.

பார்த்தான்.

''அவாள்ளாம் கல்யாணத்துக்கு முன்பே படிக்க முடிச்சிருப்பா. எனக்கு மாதிரி மாமியார், மாமனார் கூட இருக்காளா என்ன? நாத்தனார்கள் பிரசவம் மொதக் கொண்டு பார்த்தாளா என்ன? மடி, ஆசாரம், டயத்துக்கு சாப்பாடு, ஏகாதசி, அமாவாசை, ரிஷி பஞ்சமி.. இவாளுக்கு என்ன தெரியும்?'' வனஜா அழுகையை அடக்கிக் கொண்டு இடையில் வெட்டினாள்.

''அன்னிக்கு மிஸஸ். கௌரி உன்னை மார்க்கெட்டுல பார்த்தாளாமே, என்ன உங்க மிஸஸ். பார்ட்டிக்கே வரவில்லை. தலையெல்லாம் நரைச்சு, உடம்பு தளர்ந்து இந்த வயசிலேயே என்னமோ போல போயிட்டாங்களே... அப்படீன்னா...'' சிவா சொல்கிறான். இவள் கேட்டுக் கொண்டிருக்கிறாள். வேறென்ன பண்ண முடியும்?

தன் முன்னேற்றத்துக்கும், குடும்பத்தின் முன்னேற்றத்துக்கும், பெற்றோரின் கடைசி கால அமைதியான வாழ்க்கைக்கும் வனஜாவே காரணம். அவளின் அமைதியான போக்கு, அன்பான உள்ளம், பொறுமை, பொறுப்பு இவையே காரணம் என்பதை அவன் உணர்ந்ததாகவே தெரியவில்லையே என்ன பேசுகிறான் இவன்!

அன்றைக்குப் பார்க் பிளாஸாவிலே அனுவுக்கு நைட்டி வாங்க வேண்டும் என்று அபூர்வமாக சிவாவுடன் சனிக்கிழமை மாலை போனாள். இவளுடைய சற்றே நரைத்த தலையும், மூக்குத்தியும், தோடும், மாமியார் கட்டாயப்படுத்தி போட்டுக் கொள்ளச் சொன்ன மஞ்சள் சரடும், சிவாவுக்குக் கௌரவ குறைச்சலாகத்தான் இருந்தது.

''ஹாய்! மிஸ்டர் சிவா, ஹௌ டூ யூ டூ? ஸீயிங் யூ ஆஃப்டர் ஸோ மெனி டேய்ஸ். ஐ ஹெர்ட் யூ ஹாட் பீன் டு ஸ்டேட்ஸ் ட்வைஸ்...'' மிஸஸ். சிங் சிவாவின் கைகளைப் பிடித்து குலுக்கினாள், மிக மிக மென்மையாக! வெட்டி விட்ட தலை, உதட்டில் நல்ல கலர் வண்ணச் சாயம், இளந்தளிரின் கலரில் ஜார்ஜெட் புடவை சிவந்த மேனியைத் தழுவ, அழகாகத்தான் இருந்தாள் மிஸஸ். ஸிங். மூன்று குழந்தைகளுக்குத் தாயாமே.

சிவா சற்றே வெட்கம் கலந்த புன்னகையுடன் பேசிக் கொண்டே வனஜாவிடமிருந்து நகர்ந்து அடுத்த ஸ்டால் பக்கம் நின்று கொண்டு விட்டான். வனஜா பக்கம் திரும்பிக் கூட பார்க்கவில்லை. வனஜாவை அறிமுகப்படுத்தவுமில்லை. வனஜாவுக்கு அழுகை வெடித்துக் கொண்டு வந்தது. கட்டுப்படுத்திக் கொண்டாள். நைட்டிக்கான பணத்தைக் கொடுத்து விட்டு அடுத்த



அப்பளம், வடாம் எல்லாம் தீர்ந்தவுடன் டப்பாவின் அடியில் பொடியாக மீதி இருக்கும். அதை எண்ணெயில் பொரிக்க முடியாது. அதனால் அதை கொதிக்கும் தண்ணீரில் கொட்டி, உடனே எடுத்து வடிகட்டி ஆறிய பிறகு சேமியா உப்புமாவிற்குத் தாளிப்பது போல் தாளித்து இதையும் கொட்டி, மேலே தேங்காய் துருவலைப் போட்டு மூடி, எலுமிச்சம்பழம் பிழிந்து கலந்து சாப்பிட சுவையாக இருக்கும்.

— என். மணிமேகலை.

ஸ்டால்களில் என்ன இருக்கிறது என்று பார்க்கப் போனாள்.

மனசால் ஒதுக்கின சிவா, இன்று தன் செய்கையினால் இவளை ஒதுக்கி விட்டான். மிஸஸ். ஸிங் போனவுடன் குற்றவுணர்ச்சியுடன் வனஜா பக்கத்தில் வந்தான் சிவா. மேலே ஒன்றுமே பேசவில்லை.

மனைவி என்று அறிமுகப்படுத்தக்கூட அவமானமாக இருக்கிறதா? வனஜா மனதிற்குள் பொங்கினாள். வெடித்தாள். சீறினாள். அன்றைக்கே படிப்பை பிடிவாதமாக தொடர்ந்திருந்தால்.... மாமியார், மாமனாரைப் பார்த்துக் கொள்ள முடியாது, என் விருப்பங்கள், ஆசைகள்தான் முக்கியம். உங்கள் தம்பியுடன் இருக்கட்டும் என்று மறுத்திருந்தால்...!

இப்போது குழந்தை பெற்றுக் கொள்ள முடியாது. என் உடல் அழகு கெட்டு விடும் என்று மறுத்து வெட்டிய முடியும் உதட்டுச் சாயமுமாக, அலுவலகம் போகும் பெண்ணாக, ஆங்கிலம் சரளமாக பேசும் பெண்ணாக, ஆடவர்களுடன் தயக்கமில்லாமல் பேசும் பெண்ணாக, கிளப், நண்பர்களுடன் வாழும் வாழ்க்கைதான் முக்கியம் என்று அலட்சிய போக்கும், ஆடம்பரமும், அகங்காரமும், அட்டகாசமுமே தன் போக்காக கொண்ட பெண்ணாக, குழந்தைகளுக்கு நூறு நூறாக செலவழித்து ட்யூஷன் வைத்து, பணத்தைத் தண்ணீராக செலவழிக்கும் பெண்ணாக இருந்திருந்தால் மதிப்பு இருந்திருக்குமோ? பயம் இருந்திருக்குமோ.

வனஜாவின் மனதில் நமநமவென்று பிடுங்க ஆரம்பித்து பிராண்டலாக மாறி வெடித்து விடும் போல கொதித்துக் கொதித்து எழுந்தது. பலன் டென்ஷன், பிளட் பிரஷர், மருந்து, மாத்திரை. இப்போது வனஜா குடும்பத் தலைவி மட்டும் அல்ல. ஒரு நோயாளியும் கூட! மனம், உடலால் நோயாளி. உயர்ந்த திருமண வாழ்க்கை அழகும், அன்பும் நிறைந்த வனஜாவுக்கு அளித்த பரிசு!

பெண்மணிகள் தெரிந்து கொள்ள...

மங்கலப் பொருட்கள்

ஒவ்வொரு பெண்மணியும் ஆபரணங்களை அணிந்து கொள்வது வெறும் அலங்காரத் திற்கு மட்டும் அல்ல. அதோடு கூட அறமும் கலந்திருக்கிறது. காதில் தோடு போட்டுக் கொள்கிறார்கள். இது அழகாகத் தெரிகிறது. ஆனால் அது அறமும் ஆகிறது. ஒருமுறை அமிர்தத்தை எடுப்பதற்காக சமுத்திரத்தைக் கடைந்தார்கள். ஒரு பக்கம் தேவர்களும் மற்றொரு பக்கம் அசுரர்களும் மந்தர மலையை மத்தாக வைத்து வாசுகி என்னும் பாம்பைக் கயிறாக வைத்துச் சமுத்திரத்தைக் கடைந்தார்கள்.

மஹாலக்ஷ்மி வந்தாள். ஸ்ரீ மஹாலக்ஷ்மியை ஸ்ரீ மஹாவிஷ்ணு தன் ஹிருதயத்தில் வைத்துக் கொண்டார். வெள்ளை யானை, வெள்ளைக் குதிரை இவைகளை இந்திரன் எடுத்துக் கொண்டான். பிறகு தன்வந்த்ரி தோன்றினார். உலகத்தில் எல்லோரும் வியாதிகள் நீங்குவதற்காக அவர் தன்னுடைய ஸ்வரூபத்தை பொது மக்களுக்கு அருளினார். இப்படியாக நற்பொருள் வரவர ஒவ்வொருவராக எடுத்துக் கொண்டார்கள்.

சமுத்திரத்தைக் கடைவதினால் உண்டான துன்பத்தினால் பலவித உயிரினங்களுடைய விஷங்கள் மற்றும் வாசுகியின் விஷமும் கலந்து ஒரு பயங்கரமான விஷம் சமுத்திரத்திலே வந்தது. அந்த விஷத்தை எடுத்துக் கொள்ள யாரும் முன்வரவில்லை. அதைப் பார்த்து அனைவரும் பயந்து ஓடி விட்டார்கள். கைலாசபதியான பரமேச்வரன் அந்த விஷத்தை எடுத்து அருந்தினார். அப்போது பார்வதி தேவி விஷம் கழுத்துக்குக் கீழே போகாமல் தடுத்து நிறுத்தி விட்டாள். ஏனென்றால் பரமேச்வரனின் வயிற்றுக்குள் அண்டசராசரங்களும் இந்த பிரபஞ்சமும் இருக்கிறது. வெளியிலும் விஷத்தின் தாபத்தைத் தாங்க முடியாததனாலும் கழுத்திலேயே நிறுத்தி விட்டாள் பார்வதி தேவி. மேலும் விஷத்தை உட்கொண்டிருந்தால் பரமேச்வரனுக்கும் மரணம் ஏற்பட்டு அதனால் பார்வதிக்கும் கஷ்டங்கள் ஏற்பட்டிருக்கும். இதை எல்லாம் தவிர்ப்பதற்காக பார்வதி தேவியின் பதிவ்ருத்யத்தின் பெருமையாலும், பார்வதி தேவி காதில் அணிந்தி ருக்கும் தோட்டின் மஹிமையாலும் விஷத்தைச் சாப்பிடாமல் இருந்து பக்தர்களுக்கு நீலகண்டனாகக் காட்சி தருகிறார் என்று தோட்டின் பெருமையை சௌந்தர்யலஹரி 28வது ஸ்லோகத்தில் ''தவ ஜனனி தாடங்க மஹிமா'' என்று ஆதிசங்கரர் கூறுகின்றார். ஆகவே காதுக்குத் தோடு அணிந்து கொள்வது அழகுக்கு மாத்திரம் அல்லாமல் சுமங்கலி தர்மத்திற்காகவும், மங்கலப் பொருளாகவும் இவைகள் குறிப்பிடப்படுகின்றன.

அதே போலதான் நெற்றியில் குங்குமப் பொட்டு இட்டுக் கொள்வதும் வெறும் அழகுக்காக மாத்திரம் அல்ல. நல்ல சிவப்பு குங்குமத்தைத்தான் இட்டுக் கொள்ள வேண்டும். உடைகளுக்கு ஏற்றவாறு மாட்சிங்காக மற்றவைகளை இட்டுக் கொள்ளக் கூடாது. சில பெண்மணிகள் பெரியவர்களிடம் ஆசிர்வாதம் வாங்கும் போது நான் இந்த மஞ்சள் குங்குமத்தோடு என் காலம் கழிந்து விட வேண்டும் என்று கேட்டுக் கொள்வார்கள். மற்ற கலர் குங்குமத்திற்கு ஒப்பிட்டுக் கொள்வ தில்லை.

இந்தக் காலத்தில் பலரும் காதுக்குத் தோடு அணிவதைக் காட்டிலும் மற்ற விதமான ஆபரணங்களை அணிகிறார்கள். அதிலும் முக்கியமாக சின்ன வளையம் போல்

-- ஸ்ரீ காஞ்சி காமகோ டி பீடாதிபதி ஜகத்குரு ஸ்ரீ ஜெயேந்திர சரஸ்வதி ஸ்வாமிகள்.



(ரிங்) அணிகிறார்கள். இது வெறும் அழகுக்கு மாத்திரம்தான். அதில் தர்மத்திற்கு இடமில்லை. பரீக்ஷையில் மதிப்பீட்டின் பக்கத்தில் எண்ணில்லாமல் வெறும் 0 வாங்கி வந்தால் எவ்வளவு துன்பப்படுவார்களோ அதற்கு மேலாக இரண்டு காதுகளிலும் இரண்டு ரிங் சைபர் போல் நாம் அணிந்து கொள்வதால் துன்பம்தான் நம் வாழ்க்கையில் வந்து சேரும். தோடு அணிந்து கொள்வது அழகும் அறமும் கொண்டு விளங்கும். நாம் எதையும் வெறும் போகப் பொருளாக, அழகுப் பொருளாக மட்டும் பார்க்கக் கூடாது. ''தோடுடைய செவியன்'' என்று இறைவனைப் பற்றிக் குறிப்பிடுகிறார்கள்.

ராமாயணத்தில் சீதையை அசோகவனத்தில் வைத்த பொழுது அங்கே சீதையைக் காப்பதற்கு திரிஜடை என்ற ஒரு ராக்ஷஸி வைக்கப்பட்டதாக தெரிகிறது. திரிஜடை என்றால் மூன்று ஜடை உள்ளவள் என்று பொருள். சீதையைப் பற்றி ''ஏகவேணிதரா சீதா'' என்று ஒரு பின்னலை உடையவள் என்று குறிப்பிடுகிறது. ஆகவே நமது மரபுப்படி பெண்மணிகள் ஒரு ஜடை போட்டுக் கொள்வது என்பது புலனாகிறது. ஜடையே இல்லாமலோ, தலையை விரித்துக் கொண்டோ, தலையைக் கத்தரித்துக் கொண்டோ இருக்கக் கூடாது என்று அறநூல்கள் கூறுகின்றன. அது போல் கல்யாணமான பெண்கள் தங்கள் கழுத்திலும், மஞ்சள் கயிற்றில் கோத்த திருமங்கல்யத்தைப் போட்டுக் கொள்வது மங்கல அறவழி எனக் கூறப்படுகிறது. சௌந்தர்ய லஹரியில் 69 வது ஸ்லோகத்தில் அம்பாளின் கழுத்தை வர்ணிக்கும் போது கழுத்தில் மூன்று கோடுகள் தெரிகின்றன. அந்த

மூன்று கோடுகளும் தாலிக் கயிற்றின் கவடுகள் போலத் தெரிகிறது என்று கூறப்படுகிறது. ஆகவே மஞ்சள் குங்குமம், மஞ்சள் கயிறு மங்கல த்ரவ்வியமாகச் சொல்லப்படுகிறது. தற்காலத்தில் தங்கச் சரட்டிலேயே திருமங்கல்யத்தைப் போட்டுக் கொள்கிறார்கள். தங்கச் சரடு, அழகையும் பொருளாதார பெருமையையும் விளக்கும். மஞ்சள் கயிறு அழகையும், அறத்தையும் காட்டும்.

பெண்மணிகள் இரண்டு கைகளிலும் வளையல் அணிவது முக்யமான ஆபரணம். வளைகாப்பு சீமந்தம் என்ற நிகழ்ச்சிகளில் நிறைய வளைகள் இரண்டு கைகளிலும் அடுக்குவார்கள். இவைகள் மங்கலப் பொருட்கள். வடநாட்டில் கணவர் இறந்து மயானத்திற்குச் செல்லும் போது கணவனை இழந்த துக்கத்தினால் தங்கள் கைகளில் உள்ள வளையல்களை உடைத்துக் கொண்டே செல்வார்களாம்.

கணவன் இறந்த பிறகு எந்தப் பெண் மணியும் தங்க வளையல்களைத் தவிர வேறு எதுவும் அணிய மாட்டார்கள் வடநாட்டில். தற்காலத்தில் சிலர் தங்க வளையல்களைப் பெருமைக்காக ஒரு கையிலும், மற்றொரு கையில் வாட்ச்சும் அணிகிறார்கள். இதனால் முழு மங்கல த்ரவ்வியம் அரைமங்கல த்ரவ்யம்தான் என்று ஆகிறது. வாட்சை அணிந்து கொண்டாலும் அறத்தில் நம்பிக்கை வைத்து வளையல் களையும் அணிந்து கொள்ள வேண்டும். வாட்ச் அழகிற்காக. வளையல் அறத்திற்காக. காலுக்கு மெட்டி அணிந்து கொள்வதும் மங்கலப் பொருளாகக் கருத வேண்டும். மூக்கில் அணியும் மூக்குத்தி மங்கலப் பொருள். ஆண் பெண் இருவரும் மோதிரம் அணிந்து கொள்வதும் கூட அழகு. அறம் இரண்டும் உள்ளது. உடல் முதல் உடை வரை அலங்காரப் பொருளாக இருந்தாலும் அறத்தின் அடிப்படையில் கீழ் அந்த அழகு அமைய வேண்டும் என்று வைத்துள்ளார்கள்.

குங்குமப் பொட்டு நெற்றியிலும் தலையின் வகுட்டின் இரு பகுதியிலும் இட்டுக் கொள்வதும் மங்கலப் பொருள். பொதுவாக பெண்மணிகள் ஆடை முதல் நகைகள் வரை ஒவ்வொன்றிலும் அலங்காரப் பொருள்களாக அணிந்து கொள்கிறோம். இது அழகுக்கு மாத்திரம் அல்ல. அறத்திற்காகவும்தான். இதை வைத்துத்தான் பெண்களைப் பார்த்து ''மாத்ரு தேவோ பவா'' தகப்பனாரை பார்த்து ''பித்ரு தேவோ பவா'' என்றும் அன்னையும் பிதாவும் முன்னறி தெய்வம் என்றும் தாய் தந்தையரை வெறும் போகப் பொருளாக நாம் நினைக்காமல் தெய்வத் தன்மையோடு பார்க்க வேண்டும் என்றும் கூறப்பட்டுள்ளது.

இப்படிப்பட்ட தெய்வத் தன்மை கொண்ட காரைக்கல் அம்மையார் தன் பதிவ்ருத்யத்தினால் மாங்கனி வரவழைத்துக் கணவனையும் மகிழ்ச்சியடையச் செய்தாள். மங்கையர்கரசி தெய்வீகத் தன்மையோடு விளங்கி தெய்வத்தின் திருவருளால் தன் கணவனின் உடல் பிணியிலிருந்தும், மனோ வியாதியிலிருந்தும் நீக்கி நல்வழிப்படுத்தினாள். இப்படிப்பட்ட தெய்வ பக்தியினால்தான் ஔவை பிராட்டியார் கணபதி பூஜை செய்து தன் உடலுடன் கயிலை சென்றாள்.

ஆகவே இந்த உடல் வெறும் அழகுப் பொருள் மாத்திரம் அல்ல, அழகு, அறம், தெய்வீகம், ஆன்மீகம், பண்பாடு இத்தனையும் கொண்டு இந்த உடல் விளங்க வேண்டும்.



மாங்காய்த் தண்ணீரை...

மாவடு ஊறுகாய் போடும் விதத்தை ஏப்ரல் மாத மலரில் சகோதரி விளக்கியிருந்தார். அது காலியாகும் தருணம் வந்து விட்டதே! மாவடு தீர்ந்த பின் அதிலிருக்கும் தண்ணீரை வீணா கக் கொட்டி விடாதீர்கள். அதன் சில உபயோகங்கள் இதோ!

1. பித்தளைப் பாத்திரங்களை மாங்காய்த் தண்ணீரை விட்டோ அல்லது அதில் ஊறவைத்த பின்போ கிளினீங் பவுடர் கொண்டு துலக்குங்கள். பித்தளைப் பாத்திரங்கள் பொன் பாத்திரமென மின்னும்.

2. மாங்காய்த் தண்ணீரில் சுண்டைக் காய் வாங்கிப் போட்டு ஊறிய பின் காயப் போடுங்கள். அந்தச் சுண்டைக் காய் வற்றலின் ருசியே தனிதான்.

- ஜெ. ராஜம்.

சொல்ல விரும்புகிறோம் :

யப்பா, என்ன வரிகள்!

★ கல்வியில் தேவை வெ(ற்)றியா? கட்டுரை இன்றைய பெற்றோர்களின் மனதை அப்படியே படம்பிடித்துக் காட்டி உள்ளது. இதைப் படித்த பிறகாவது பெற்றோர்கள் திருந்தினால் சரி.

பழனி - 2, ஆர். எஸ். தோராணி.

★ ''செத்த பாம்பை அடிப்பது போல'' கட்டுரை இன்று நடைமுறையில் உள்ளதை மிகவும் தத்ரூபமாக படம்பிடித்துக் காட்டியது.

ஹைதராபாத், - ஜெயா பார்த்தசாரதி.

★ டாக்டர் கமலியின் கட்டுரையில் வைட்டமின் சத்துக்களின் விபரங்களடங்கிய அட்டவணை மிகவும் உபயோகமான ஒன்று. அட்டவணையை ஜெராக்ஸ் பிரதி எடுத்துத் தினமும் கண்ணில் படும்படி எங்கள் வீட்டில் மாட்டி வைத்துள்ளோம்.

புதுதில்லி, - குடியாத்தம் அரிகோபி.

★ பூதக் கண்ணாடி படக்கதை மிகவும் திகிலாக இருந்தது. அந்தக் கிராமம் என்ன ஆகுமோ என்று பயமாக உள்ளது!

மகிழஞ்சேரி, கே. கணேசன்.

★ 'சுங்கவரி' கட்டுரையில் விளக்கப்பட்ட விவரங்கள் அனைத்தும் மிக உபயோகமானவை. அதிகப் பயணிகள் இப்பொழுது சுற்றுலா மூலம் சிங்கப்பூர், மலேசியா, போன்ற அருகில் உள்ள நாடுகளுக்குச் சென்று பல பொருட்களை வாங்கி எடுத்து வருகிறார்கள். இந்தக் கட்டுரை மூலம் எந்த வகைப் பொருள்களுக்கு என்ன வரி கட்ட வேண்டும் என விளங்குகிறது. நன்றி பல, உபயோகமான செய்தி அளித்ததற்கு.

ஜாபர்கான்பேட்டை, என். கே.எம்.

★ 'ரெஜினா பக்கம்' அனைவருடைய வாழ்விற்கும் பயன் அளிக்கும் குறிப்புகளை வாரி வாரி வழங்குகிறது.

ஸ்ரீமுஷ்ணம், சா. கிருஷ்ணசாமி.

★ ஒவ்வொரு ஆண் மகனும் தன்னைத்தானே ஆத்ம பரிசோதனை செய்து கொண்டு, தவறைத் திருத்திக் கொள்ளும் விதமாக அமைந்த 'ப்ளீஸ், பாராட்டத் தெரிந்து கொள்ளுங்களேன்' கட்டுரையில் நல்ல விளைவுகள் ஏற்படும் என்பது சர்வ நிச்சயம். ஆண்களின் மன தையும் நோகடிக்காமல், நகைச்சுவை இழையோட எழுதப்பட்டிருந்தது படுபுத்தி சாலித்தனம்!

கும்பகோணம் - 1, கே. பட்டு.

★ ஐ. ஏ. எஸ். அதிகாரிகளின் மனைவிகள் சேர்ந்து ஒரு சங்கம் நடத்துவதாகவும், இந்த சங்கத்தின் தலைவி திருமதி. சுசீலா ராஜேந்திரன் என்றும் எழுதி இருக்கிறீர்கள். பொதுநலத் தொண்டில் தனக்கு ஆர்வம் ஏற்பட்டதற்குக் காரணம் தன் தந்தையே என்று அவர் பெருமையாக கூறியது சந்தோஷமாக இருந்தது.

இவருடைய மூத்த சகோதரி திருமதி. சந்திரா பெரியநாயகம் அவர்கள் என்னுடைய நெருங்கிய, குடும்ப நண்பரும் ஆவார். அவரும் நிறைய பொதுத் தொண்டில் ஈடுபட்டு இருக்கிறார். இது அந்த வம்ச பரம்பரையாக வரும் தொண்டு என்று கூறக் கடமைப்பட்டுள்ளேன்.

சென்னை - 63,
திருமதி. சரோஜின் சபாபதி.

★ எங்கள் வீட்டில் ''குளிர்ப்பதன சாதனம்'' வாங்க திட்டமிட்டிருந்த வேளையில், ஃப்ரிட்ஜ் பற்றிய கட்டுரை கண்டு பூரித்துப் போனேன். மாதம் ஒரு பொருளை அறியும் வகையில் அமைந் துள்ள இப் பகுதி, மிகவும் பயனுள்ள ஒன்றாகும். பாராட்டுக்கள்!

பம்பாய் - 5, சரயு சாருமன் சந்தர்.

★ பாலகுமாரனின் ''போராடும் பெண்மணிகள்'' வித்தியாசமான ஆனால் உண்மை நிலையினை அப்பட்டமாக உணர்த்தும் ஒரு நல்ல அம்சமாக மிளிர்கிறது.

★ இதழில் முதலாவதாக அமைந்திருந்த பானுமதி ராமச்சந்திரனின் கட்டுரை பெண்களே பெண்களை புரிந்து கொள்ளச் செய்தது. இறுதியில் இடம்பெற்றிருந்த சரோஜா ரெங்கராஜனின் கட்டுரையோ பெண்களின் அன்றாட நல்லதுகளைப் பாராட்டி இல்லறத்தில் இனிமை சேர்க்க ஆடவரை உசுப்பி விட்டது. இடையில் சோலை

போகாத நல்லவைகள். மொத்தத்தில் அட்டை டு அட்டை அம்சமான படைப்புகள். இனிய பாராட்டுகள்.

மகிழஞ்சேரி, கே. ரவிச்சந்திரன்.

★ ''மாதம் ஒரு பொருளைத் தெரிந்து கொள்ளலாமே!'' என்ற பகுதி மிகவும் அருமை. பல நல்ல தகவல்களை அளித்தமைக்கு நன்றி. மேலும் அடுத்த மாதம் தொலைக்காட்சி பற்றிய விவரங்களை அறிய விரும்புகிறோம். 'டி. வி. எப்படி இயங்குகிறது. முக்கிய உறுப்புக்களைப் பற்றித் தெளிவான அறிவைப் பெறும் விதத்தில் இருந்தால் நலமாக இருக்கும்.

சென்னை - 88, வி. நளினி.

''வலிஎன்றது வியாதியில்லை. ஒரு அடையாளம். போராட்டத்தினுடைய அடையாளம். நாம் தயாராயிடணும். உடனே வலியை அலட்சியப்படுத்தி விடவும் கூடாது. அழவும் கூடாது.''

யப்பா, என்ன வரிகள். பாலகுமாரனால்தான் இப்படி அழகாக, கோர்வையாக, எளிமையாக மிகப் பெரிய விஷயங்களைச் சாதாரண நிகழ்ச்சியிலிருந்து எடுத்துச் சொல்ல முடியும்.

பெரிய தத்துவமாகவும், இல்லாமல், எளிய வசனமாகவும் இல்லாமல்... என்ன சொல்ல...

துறையூர், சில்வியா.

என் கணவருக்குச் சென்னையிலிருந்து புதுக்கோட்டைக்கு மாற்றலாகி இருந்தது. அங்கே எங்கள் வீட்டு வேலைக்காரி ஒரு நாள் பேச்சுவாக்கில் கேட்டாள்.

''ஏம்மா, மெட்ராஸ்ல உங்களுக்கு சொந்த வூடு இருக்கு இல்லே'' என்று கேட்டாள்.

நான் ''ஆமாம், ஒரு ஃப்ளாட் இருக்கு!'' என்றேன்.

''அப்படீன்னா என்னம்மா?'' என்றாள் புரியாதவளாக.

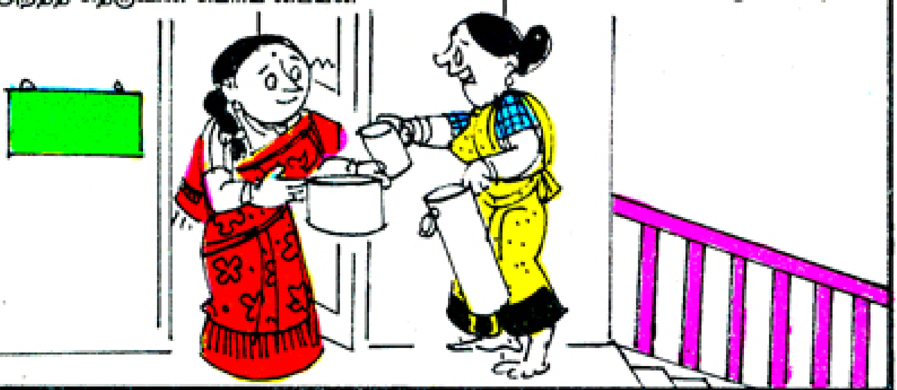
''ப்ளாட்'னா அடுக்கடுக்கா ஒண்ணு மேல ஒண்ணா வீடு கட்டியிருப்பாங்க. ஒரு கட்டடத்திலேயே 30, 40 ஃப்ளாட் இருக்கும் என்றெல்லாம் விவரமாக சொன்னேன். அவள் புரிந்தது போல தலையாட்டி விட்டுப் போனாள்.

இரண்டு நாள் கழித்து நான் தெருவில் போன போது திண்ணைகளில் அமர்ந்து பேசிக் கொண்டிருந்தவர்கள் பேச்சை நிறுத்தி விட்டு மரியாதையுடன் என்னைப் பார்த்து ரகசியமாகக் கிசுகிசுத்தார்கள். என் ஐந்து வயது மகனை அந்தத் தெருவின் பெரிய பையன்கள் விளையாட்டில் சேர்த்துக் கொண்டு அவனுக்கேற்றபடி விளையாடினார்கள். பக்கத்து வீட்டில் இருந்த நகைக் கடைக்காரர் வந்து பல மோஸ்தர் நகைகளைக் காட்டி கடைக்கு அவசியம் வருமாறு கேட்டுக் கொண்டார். வீட்டுக்கார மாமியிடமே நான் பால் வாங்கிக் கொண்டிருந்தேன். அவர் புதுப் பழக்கமாக மாடிக்கு வந்து பால் ஊற்றலானார். கோயில் ரசீது புத்தகத்துடன் பலர் படையெடுத்தார்கள். மொத்தத்தில் அக்கம் பக்கத்தில் ஏக மரியாதை.

சஸ்பென்ஸ் தாங்காமல் என் மண்டை வெடிக்கும் போலிருந்த சமயம் விஷயம் புரிந்தது. தெருவில் போன இருவர் என் போர்ஷனைக் காட்டி பேசிக் கொண்டே போனார்கள், ''இந்த வீட்டம்மா கோடீஸ்வரியாக்கும். மெட்ராஸில் 30, 40 வீடு இருக்குதாம்! ஆனால் ரொம்ப சிம்பிள்!''

எனக்கு அழுவதா சிரிப்பதா என்று தெரியவில்லை!

- ஆர். மாலதி.







NEW
Liril
THE FRESHNESS SOAP

நீங்கள் உடல் ஆரோக்கியத்தைப் பற்றி அதிக அக்கறையுள்ளவராக இருப்பவரா? தினமும் உடற்பயிற்சி செய்பவராக, புகை பிடிக்காமலிருப்பவராக, தினமும் தவறாமல் பற்களை பிரஷ்ஷினால் துலக்குபவராகவும் இருக்கலாம். ஆனால் ஆரோக்கியத்திற்கு மிக அத்தியாவசியமாக இருக்கும் ஒன்றை நீங்கள் செய்யவில்லை என்று தெரிகிறது. அது என்ன? போதுமான தண்ணீர் குடிக்கிறீர்களா?

நம்மில் பலர், தாகமெடுத்தால் ஒழிய, நீரே குடிப்பதில்லை. தேவையான அளவு நீர் குடிக்காமல் இருப்பதால், மிகவும் மலிவாக, பலவித நன்மைகள் செய்யக்கூடிய, ஆரோக்கியத்திற்கு, மிகவும் துணைபுரியும் நீரினால் ஏற்படும் பலவித நன்மைகளை இழக்கிறோம் என்று நம்மில் பலருக்குப் புரிவதில்லை. நீர், வெறும் நீர் நம் உடல் நல்ல நிலையில் பணிபுரிந்து வரவும், சிறிய உபாதைகளைச் சரிப்படுத்தவும் துணைபுரிகிறது.

தண்ணீர் எத்தனை அவசியம்!

நீரில்லாமல் இருந்தால், தாகத்தினால் நாம் இறந்து போக நேரிடும் என்பது எல்லோருக்கும் தெரிந்ததே. உலர்ந்து, வறண்டுள்ள வாயினை நனைப்பதை விட, மிக முக்கியமான பணியை நீர் செய்கிறது என்பது பலருக்குத் தெரியாது. ஒரு நபருக்கு ஒரு நாளைக்கு சராசரி, இரண்டு லிட்டர் நீர் (குடிக்க) தேவைப்படுகிறது.

நாம் ஜெட் யுகத்தில் வாழ்ந்தாலும், நம் உடலுக்குள் ''நீர்ப் போக்குவரத்து'' அடிப்படையில்தான் எல்லாம் இயங்குகின்றன என்பதை நாம் மறந்து விடக் கூடாது. உணவு, பிராண வாயு, தொற்றினை எதிர்க்கும் செல்கள் போன்றவை உடலுக்குள் இரத்தத்தின் மூலமாக சுற்றி வந்து கொண்டே இருக்கின்றன. இந்த இரத்தம் சுமார் 83% அளவு நீர்தான் என்பதை நாம் மறந்து விடக் கூடாது. உணவைச் செரித்துக் கொள்வதற்கும், செரித்த உணவை உடலில் கிரகித்துக் கொள்வதற்கும் நீர் தேவை. ஏனென்றால் உணவு செரிப்பதற்கு உதவும் ஜீரண நீர் உடலில் தேவையான நீர் இருக்கும் போது, நன்றாகப் பணிபுரிகிறது. மூச்சை உள்ளே இழுக்கவும், உள்ளே இழுத்த மூச்சை வெளியே விடவும் கூட ஈரப்பசை தேவையாக இருக்கிறது. உண்மையில், ஒரு நாளில், மூச்சை வெளியே விடுவதன் மூலம், இரண்டு டம்ளர் நீரை நம் உடல் இழக்கிறது.

உடலிலிருந்து கழிவுப் பொருள்களை (வியர்வை, சிறுநீர்) எளிதாக வெளியேற்றவும் நீர் தேவை. உடலில் சரியான அளவு நீரில்லாவிட்டால், கழிவுப் பொருட்கள் சரியாக வெளியேறாமல், உடலுக்குள்ளேயே தேங்கி, விஷமாகி, உடல் முழுதும் விஷத்தைப் பரப்பும்.



நீர், வியர்வையாக நம் உடலிலிருந்து வெளியேறிக் கொண்டிருப்பதால், நம் உடல் உஷ்ணநிலை சீராக வைத்துக் கொள்ளப்படுகிறது. உடல் சமநிலையைச் சரியாக வைத்துக் கொள்ள முடிகிறது. உடல் சம்பந்தப்பட்ட ஒவ்வொரு பணியும், நீரின் உதவியினாலேயே நடைபெறுகிறது. எனவே, எப்போதோ ஒருமுறை ஒரு டம்ளர் நீர் குடிப்பது கண்டிப்பாகப் போதாது.

நம் உடல், தன் தேவைக்கு ஏற்றவாறு தனக்கு வேண்டிய நீரைப் பெற்றுக் கொள்ள முடியுமா? ஆம். தாகம் என்பது என்ன? நம் உடல் வறண்டிருக்கிறது என்பதை அடையாளம் காட்டும் அறிகுறியே தாகம். ஆனால் நம் இயற்கையோடு இணைந்த வாழ்வு வாழ்ந்தால் மட்டுமே, இயற்கையிலேயே ஏற்படும் தாகம் போன்ற அறிகுறிகளைச் சரியான அடையாளங்களாகக் கொள்ள முடியும். நாள் முழுதும் வெயிலில் நின்று நிலத்தில் வேலை செய்யும் நபர், செம்பில் நீர் குடித்தால் மட்டுமே அவரது தாகம் அடங்கும். ஆனால் நகரத்தில் பணிபுரியும் சராசரியான ஒரு நபர், தனக்குத் தேவையானதை விடக் குறைவாகத்தான் நீர் குடிக்கிறார். என்ன காரணம்? உடலை அலட்டிக் கொள்ளாமல் ஒரே இடத்திலேயே அமர்ந்து வேலை செய்தால், அதிலும் ஏர்கண்டிஷனர் பொருத்தப்பட்டுள்ள இடத்தில் வேலை செய்யும் போது, மிக இலேசாகவே தாகம் ஏற்படுவதால், பெரும்பாலும் அது அலட்சியப்படுத்தப்படுகிறது.

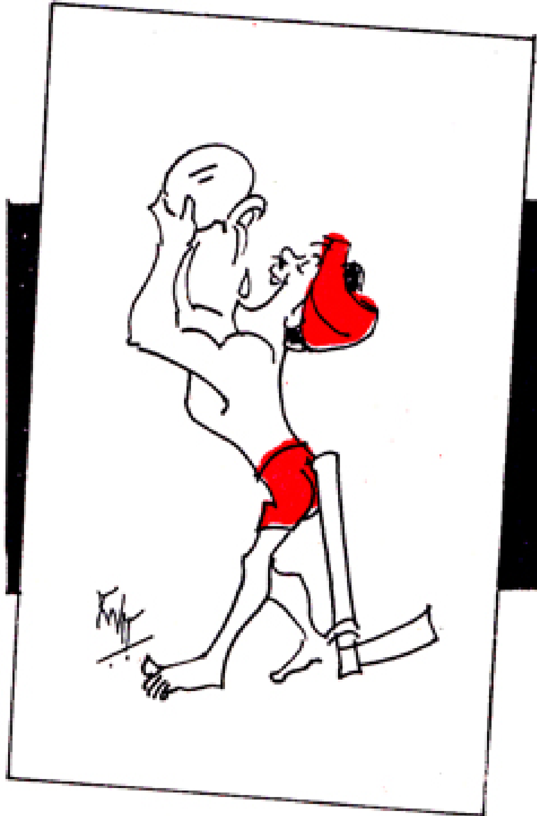
வீட்டிற்கு வெளியே நீர் குடிப்பது, வியாதிகளை ஏற்படுத்தும் என்ற அச்சத்தினால் நகரவாசிகள், வீட்டிற்கு வெளியே நீர் குடிப்பதைத் தவிர்க்கிறார்கள். இவர்கள், வெளியே செல்வதற்கு முன்பாக நீர் குடித்துவிட்டு வெளியே சென்றால், பிறகு வீடு திரும்பிய பிறகுதான் நீர் குடிப்பார்கள். இன்னும் சிலர், பொதுக் கழிவிடத்தைப் பயன்படுத்துவதற்கு அச்சப்பட்டு, அதிக நீர் குடித்தால், அடிக்கடி சிறுநீர் கழிக்க வேண்டும் என்ற பயத்தினால், அதிக நீர் குடிப்பதில்லை. இவை மாத்திரமல்ல -

நீர் குடிப்பது பற்றி இன்னும் சில கற்பனையான கருத்துக்கள். 1. அடிக்கடி நீர் குடிப்பதால் தொண்டை கரகரப்பு ஏற்படும். 2. நீர் குடிப்பதால் உடல் பருக்கும், 3. ஜீரண சக்தியை நீர் தடை செய்கிறது, 4. வாந்தி பேதியை நீர் மிகைப்படுத்துகிறது, 5. சளியும் இருமலும் உள்ளவர்கள், நீர் குடிப்பதை மட்டுப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும், 6. பயிற்சிக்கு முன்னால் நீர் குடிப்பதால் வயிற்றில் பிடிப்பு ஏற்படுகிறது. இன்னும் இதுபோன்ற பல. இக்கருத்துக்களுக்கு விஞ்ஞானபூர்வமான அடிப்படையே இல்லை என்றும், இவைகளினால் ஆபத்துக்கள் அதிகம் ஏற்பட வாய்ப்புகள் உள்ளன என்றும் டாக்டர்கள் கூறுகின்றனர்.

தேவையான அளவு நீர் குடிக்கா விட்டால் என்ன நிகழ்கிறது?

''ஏதோ அபூர்வமாக, சில வேளைகளில் தேவைக்குக் குறைவாக நீர் குடிக்கும் போது, நம் உடல் அட்ஜஸ்ட் செய்து கொள்ளும். அதாவது, உடலிலுள்ள நீரின் அளவுக்கு ஏற்றவாறு, குறைந்த சிறுநீரை உற்பத்தி செய்து மற்றபடி, சாதாரணமாக பணி ஆற்றும். ஆனால் குறைந்த நீர் குடிப்பதையே வழக்கமாக வைத்துக் கொண்டு விட்டால் தீர்க்க முடியாத பல பிரச்னைகள் ஏற்படலாம். சிறுநீரகங்கள் ஆரோக்கியமாக இருந்தால் உடலின் நீர் அளவை சரியான அளவில் வைத்திருக்க முடியும். ஆனாலும் அதற்குத் தகுந்த நீர் கிடைக்காவிட்டால், சிறுநீரகங்கள் விரைவில் களைப்படைந்து விடுகின்றன.

தேவைக்குக் குறைந்த அளவு நீர் குடிக்கும் போது, உடலில் இருக்கும் நீர் மிக



முக்கியமான வேலைகளுக்குப் பயன்படுத்தப்பட்டு வருகிறது. எனவே மற்ற வேலைகளுக்குத் தேவையான நீர் கிடைக்'காமல் போய் விடுகிறது. எடுத்துக் 'காட்டாக, போதுமான அளவு நீர் இன்மை யால் ஆகாரம் செரிப்பது தடைப்படாமல் மலச்சிக்கல் ஏற்படலாம், உடல் வறண்டு உலர்ந்து காட்சியளிக்கும். தினமும் ஒரு குறிப்பிட்ட அளவு நீர், சிறுநீரகங்களில் சென்றடைந்து சுழற்சி முறையில் மறுபடியும் வெளியே வர வேண்டும். இது, சிறுநீரகங்களிலிருந்து வெளியேற்றப்பட வேண்டிய பாக்டீரியாக்களை வெளியே தள்ளுவதற்கு மிகவும் முக்

யமானது. சரியான அளவு நீர் சிறுநீரகங்களுக்குள் செல்லாவிடில், இந்த பாக்டீரியாக்கள், வெளியேற்றப்படாமல், சிறுநீரகத்திலேயே தங்கி, சிறுநீர்க் குழாய் தொற்றினை ஏற்படுத்தி, சிறுநீர் கழிக்கும்போதெல்லாம், எரிச்சலையுண்டாக்குவதோடு மட்டுமல்லாமல், முதுகுவலியையும் ஏற்படுத்தும்.

சில சமயம் வலி நிவாரணிகள், எரிச்சலை அடக்கும் மருந்து ஆகியவைகள் வண்டலாக, சிறுநீரகங்களில் தங்கி விடலாம். இப்படி வண்டலாகத் தங்கி விடும் மருந்துகள் தொடர்ந்து சிறுநீரகங்களில் இருந்தால், அங்குள்ள திசுக்களை நாசப்படுத்தும். எனவே, இம்மருந்துகளின் வண்டலை அவ்வப்போது வெளியேற்றுவதற்கும் நீர் தேவைப்படுகிறது. மேலும் சரியான அளவு நீர் இன்மையால் சிறுநீர்க் கற்கள் ஏற்பட்டு மேலும் தொந்தரவு ஏற்படலாம். அன்றாடம் நிறைய நீர் குடிப்பது, இக்கற்கள் ஏற்படாமல் தடுக்கிறது, தொற்று ஏற்படாமல் தடுக்கிறது'' என்று ஒரு டாக்டர் கூறுகிறார்.

நாம் அன்றாடம், பழரசம், காப்பி, டீ என்று பல பானங்களைக் குடிக்கிறோம். இது போதாதா என்று நீங்கள் கேட்கலாம். இவற்றிலிருந்து நம் உடலுக்கு நீர் கிடைக்கிறது. இதனாலேயே நாம், சரியான அளவு நீர் பருகாவிட்டாலும், உடலுக்குத் தேவையான அளவு நீர் கிடைத்துக் கொண்டிருக்கிறது. பழங்கள், காய்கறிகள் போன்றவற்றிலிருந்து கூட உடலுக்குத் தேவையான நீர் கிடைக்கிறது. பச்சை பீன்ஸில் சுமார் 89 சதவீதமும், வெட்டுசில் 95 சதவீதமும் நீர் இருக்கிறது என்று மருத்துவர்கள் கூறுகிறார்கள். ஆணின் உடலில் சுமார் 65 சதவீதத்திலிருந்து 75 சதவீதமும், பெண்ணின் உடலில் சுமார் 65 சதவீதமும் நீர் இருக்கிறது.



சரி, டீ, காப்பி, பால் போன்ற பானங்களிலிருந்து உடலுக்குத் தேவையான நீர் கிடைக்கும் போது, வெறும் நீர் குடிப்பதும் முக்கியம் என்று ஏன் கூறப்படுகிறது?

எவ்வளவு பானங்கள் குடித்தாலும், வெறும் நீர் குடிக்கா விட்டால் உடலுக்குத் தேவையான நீர் கிடைக்காது. வெறும் நீர் குடிப்பதால் பல நன்மைகள் ஏற்படுகின்றன. தாகம் தணிக்கும் பானங்களில் செயற்கையான கலர், மணம் போன்றவை இருக்கின்றன. ஆனால் வெறும் நீரில் இவைகள் கிடையாது. டீ, காப்பி போன்றவற்றில் ஃகாபின், சர்க்கரை போன்றவை இருப்பதால் பற்கள் பாதிக்கப்படுகின்றன. ஆனால், வெறும் நீர் பாதுகாப்பானது. விளையாட்டிற்குப் பிறகும், உடற்பயிற்சிக்குப் பிறகும் வெறும் நீர் குடிப்பது மிக நல்லது.

சக்தி கொடுக்கும் என்று கருதப்படும் இனிப்பு பானங்கள் நம், தசையிலுள்ள நீரை ஜீரணப் பாதைக்குள் இழுத்துக் கொண்டு வரக்கூடிய தன்மையுடையதால் உடலுக்குள் நீர் வற்றிய நிலைமை ஏற்பட்டு உடற்பயிற்சி செய்யும் போது தசைகள் இழுத்துக் கொண்டு விடக்கூடிய ஆபத்து இருக்கிறது. விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடாதவர்களுக்கும் வெறும நீர்தான் மிகச் சிறந்தது. சிறிய அளவு உணவே உட்கொள்ளப்படும் போது (எடுத்துக்காட்டாக உடல்நிலை சரியில்லாத போது) வெறும் நீர் குடிப்பதை விட மற்ற பானங்கள் உட்கொள்வது விரும்பத்தகுந்தது. ஏனென்றால், இப் பானங்கள், உடலுக்குச் சத்தையும், கூடவே நீரையும் அளிக்கிறது. ஆனால் உடல் நல்ல ஆரோக்கிய நிலையில் இருக்கும் போது நிறைய வெறும் நீர் குடிக்க வேண்டும். வெறும் நீர், கலோரி, கொழுப்புச் சத்து இல்லாதது.

ஒருவருக்கு எத்தனை நீர் தேவைப்படுகிறது?

எத்தனை நீர் தேவை என்பது அவருடைய உடல்வாகு (அதாவது அந் நபர் குண்டானவரா, ஒல்லியானவரா) அவருடைய உணவு, அவர் வசிக்கும் இடத்தின் உஷ்ண நிலை, அவருடைய வேலை ஆகியவற்றைப் பொறுத்தது. இந்திய உஷ்ண நிலையில், வியர்வை அதிகம் ஏற்படுவ தால், உடல் அதிக நீரை இழக்கிறது. ஒருவருக்கு ஜுரம் இருக்கும் போதும், அதிக அளவில் வாந்தி பேதி ஏற்படும் போதும் உடல் அதிக நீரை இழக்கிறது. சுமார் 60 கிலோ எடையுள்ள நபருக்கு சராசரியாக 10 தம்ளர் நீர் தேவைப்படுகிறது.

உடலுக்குத் தேவையான நீரை நாம் குடிக்கிறோமா என்பது நம் சிறுநீரின் நிறத்திலிருந்து அறிந்து கொள்ளலாம். சிறுநீர் சற்று

வெளிர்நிறமாக இல்லாமல் கருமஞ்சள் நிறத்திலிருந்தால், உடலுக்குத் தேவையான நீர் கிடைக்கவில்லை என்பதாகும். மார்பில் சளி அடைப்பு இருப்பவர்களுக்கும், புகைபிடிப்பவர்களுக்கும், சதா நீர் குடித்துக் கொண்டே இருப்பது சிறந்தது.

சில நபர்களுக்கு, அதிக நீர் குடிக்க வேண்டாம் என்று டாக்டர்கள் ஆலோசனை கூறுவார்கள். சிறுநீரகம் சரியானபடி வேலை செய்யாதவர்களும் இருதயம் சரியானபடி வேலை செய்யாதவர்களும், அதிக நீர் குடிக்கக் கூடாது. ஏனென்றால் அதிக நீர் குடிப்பது, அவரது சிறுநீரகங்களுக்கும், இருதயத்திற்கும் வேலைப் பளுவை அதிகரித்துத் தொந்தரவு உண்டாக்கும்.

அதிக நீர் குடிப்பதற்கும், உடல் எடை அதிகரிப்புக்கும் தொடர்பு உண்டா?

''என் உடம்பில் நீர் கோர்த்து விடுவதாலேயே நான் குண்டாகத் தோற்றமளிக்கிறேன்'' என்று சிலர் கூறுகிறார்கள். சில பெண்களுக்கு, ஹார்மோன்கள் கோளாறினால் சிறுநீரகங்கள், அதிக நீரை வெளியேற்ற முடியாமல், உடலிலேயே தேக்கி வைத்து விடலாம். இதன் காரணத்தால் உடல் சற்றே உப்பி எடை கூட சிறிது அதிகமாகக் காணலாம். ஆனால் இந்நிலைமை தற்காலிகமானது. உடலில் நீர் சேர்ந்து விடுவதால் உடல் பருமன் ஏற்படுவதில்லை. எனவே, குடிக்கும் நீரின் அளவைக் குறைத்தால், உடல் எடை குறையும் என்பது தவறான எண்ணம். உடலுக்கு நீர் தொடர்ந்து தேவைப்படுகிறது என்பதை நிரூபிக்க ஹார்வேர்டு பல்கலைக் கழகத்தில் ஒரு பரீட்சை நடத்தினார்கள். விளையாட்டு வீரர்கள் அடங்கிய மூன்று குழுக்களை, மணிக்கு மூன்றரை மைல் வேகத்தில் சுழலும் டிரெட்மில் எனப்படும் கருவியை இயக்கும்படிச் செய்தனர். குழுவுக்கு 5 நிமிடத்திற்கு ஒருமுறை ஓய்வு அளித்தனர். முதல் குழுவுக்கு நீர் குடிப்பது அனுமதிக்கப்படவில்லை. இக் குழுவால் மூன்றரை மணி நேரத்திற்குப் பிறகு கருவியை இயக்க முடியவில்லை. இரண்டாவது குழுவுக்கு, அவர்களுக்கு எத்தனை நீர் தேவைப்பட்டதோ, அவ்வளவு நீர் குடிக்க அனுமதிக்கப்பட்டது. மூன்றாம் குழுவினர், அவர்கள் உடல் எத்தனை நீரை இழந்ததோ, அத்தனை நீரைக் குடிக்கும்படிக் கட்டாயப்படுத்தப்பட்டது. இக் குழுவினர் 7 மணி நேரத்திற்குப் பிறகும், களைப்படையாமல், கருவியை இயக்கிக் கொண்டிருந்தனர். இதிலிருந்து என்ன தெரிகிறது?

தாகம் எடுப்பது உடலுக்கு வேண்டிய நீரின் அளவைக் குறிக்கும் அடையாளக் கருவி அல்ல. எனவே, தாகம் எடுத்தால் மட்டுமே நீர் குடிக்காமல், அடிக்கடி நீர் குடித்துக் கொண்டே இருப்பது சிறந்தது.

நீர் வற்றிய நிலை எப்படி ஏற்படுகிறது?

உடலுக்குள் செல்லும் நீரை விட, அதிக மான அளவில் வியர்வை, சிறுநீர், வாந்தி, பேதி போன்றவைகளால் உடலிலிருந்து அதிக நீர் வெளியேறிவிடும் நிலையே டீஹைட்ரேஷன். உடலிலுள்ள நீர் மட்டம் ஒரு குறிப்பிட்ட அளவுக்குக் கீழே சென்று விட்டால் டீஹைட்ரேஷன் ஏற்படுகிறது. இந்நிலை மிகச் சிறிய அளவில் ஏற்பட் டாலும், உடனே கட்டுப்படுத்தப்படாவிட் டால் கடுமையாக மாறி உயிருக்கே ஆபத் தை ஏற்படுத்தும். எனவே டீஹைட்ரேஷன் சிறிய அளவில் ஏற்பட்டாலும் உடனே கவனித்து ஆவன செய்ய வேண்டும். சிறு குழந்தைகளுக்கும் வயதானவர்களுக்கும் மிக விரைவில் டீஹைட்ரேஷன் ஏற்படக் கூடிய சாத்தியம் உள்ளது.

டாக்டர் வந்து பரிசோதித்து டீஹைட் ரேஷன் ஆகியுள்ளது என்று கூறுவதற்குள், இலேசாக ஏற்பட்டுள்ள டீஹைட்ரேஷன் மிகக் கடுமையாக ஆகி விடலாம். எனவே டாக்டர் வருவதற்கு முன்பாகவே, குடும்ப அங்கத்தினர்கள், கீழ்க்கண்ட அறிகுறிகளை அடையாளம் கண்டுகொண்டு ஆவன செய்ய முடியும்.

நீர் வற்றிய நிலை ஏற்பட்டிருக்கிறது என்பதற்கான அறிகுறிகள்:

1. உலர்ந்த வாய், நாக்கு 2. வெடிப்பு ஏற் பட்டுள்ள உதடுகள், 3. குறைந்த அளவு சிறு நீர் கழிதல், 4. தோல் ஈரப்பசையுடன் கெட் டியாகத் தோற்றமளிக்காமல், வறண்டு, தொள தொளப்பாகக் காட்சி அளித்தல், 5. கண்களில் நீர் வராமலேயே, குழந்தை அழும் போது., அல்லது உதடுகளை நாக் கால் நக்கிக் கொண்டே இருப்பது.

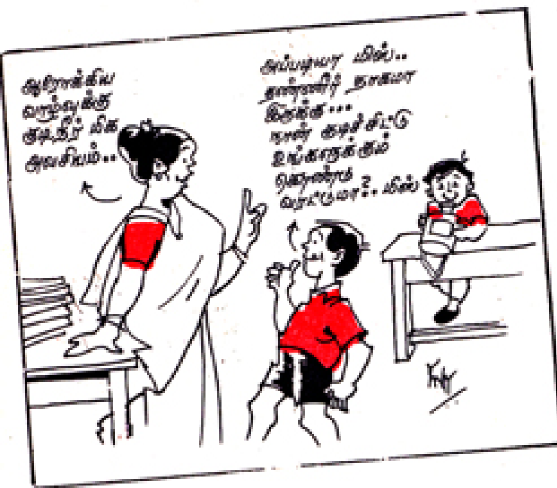
நீர் வற்றிய நிலையைக் கட்டுப்படுத்து வது எப்படி?

மூன்று முறைக்கு அதிகமாக வாந்தியோ பேதியோ ஏற்பட்ட உடனேயே, நீர் மற்றும் மற்ற பானங்களை (தாகம் எடுக்கா விட்டாலும் கூட) உடனடியாகக் குடிக்க வேண்டும். ஒரேயடியாகத் தொடர்ந்து நீர் குடிப்பதை விட, கொஞ்சம் கொஞ்சமாக அடிக்கடி, நீரை உறிஞ்சிக் குடிப்பது நல் லது. மிகக் கடுமையாக நோயுற்றவருக்கு, தனக்குத் தாகம் எடுப்பது பற்றி சரியாக அறிந்து கொள்ள முடியாது, அல்லது தனக்கு நீர் வற்றிய நிலை ஏற்பட்டுள்ளது, தாம் நீர் குடிக்க வேண்டும் என்ற கவனம் ஏற்படாது.

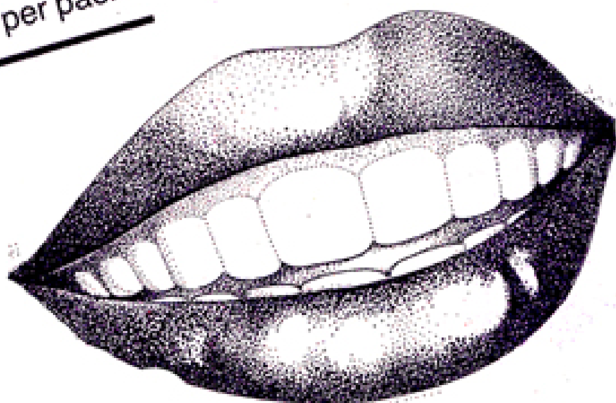
எனவே இம் மாதிரியான நபருக்கு 5 அல்லது 10 நிமிடங்களுக்கு ஒரு முறை, நன்றாகக் கொதிக்க வைத்துக் குளிர வைக் கப்பட்ட நீரை ஸ்பூன் மூலமாகக் கொடுக்க வேண்டும். இலேசாக இருக்கும் எந்த பான மும் நல்லது. ஆனால் பால் கொடுக்கப் படக் கூடாது. ஒரு லிட்டர் நீரை நன்றாகக் கொதிக்க வைத்து ஆறவைத்து அதில் 6 டீஸ்பூன் சர்க்கரையும், அரை டீஸ்பூன் உப்பும் கலந்து அவ்வப்போது பருகச் செய் வது மிகச் சிறந்தது. இளநீர் மிக உத்தம மானது என்று டாக்டர்கள் கூறுகின்றனர். கடுமையான டீஹைட்ரேஷன் ஏற்பட்டிருந் தால் இம்முறை பலனளிக்காது. இந்நிலை யில் மிக விரைவில் டாக்டரை அழைப்பது மிக அவசியமாகும்.

பத்தாண்டுகளுக்கு முன்பு பிரிட்டனைச் சேர்ந்த மலையேறும் குழு, உலகத்தின் கூரை எனப்படும் எவரெஸ்ட் சிகரத்தை அடைந்தனர். மலையேறுவதில் மிகத் திற மையானவர்கள் என்று பெயர் பெற்ற ஸ்விட்சர்லாந்து மலையேறும் குழுவினர், பல தடவை எவரெஸ்ட் சிகரத்தை எட்டும் முயற்சியில் தோல்வியடைந்தனர். பிரிட் டன் குழுவைச் சேர்ந்த டாக்டர் ஹண்ட், ஸ்விஸ் குழுவுக்கு என்ன காரணத்தினால் தோல்வி ஏற்பட்டது என்று ஆராய்ந்த போது, அக் குழு, சக்திமிகுந்த ஆகா ரங்களை உண்டு, ஒரு நாளைக்கு இரண்டு அல்லது மூன்று டம்ளர் மட்டும் நீர் குடித்து வந்தனர் என்று தெரிந்தது. பிரிட்டிஷ் குழு வினர் தினமும் 12 டம்ளர் நீர் குடிக்க வேண்டும் என்று கட்டளை இடப்பட்டது. பிரிட்டிஷ் குழு வெற்றி பெற்றது. தெரி கிறதா நீரின் மகிமை?

-- ராஜி.



Rs. 1.50 per pack

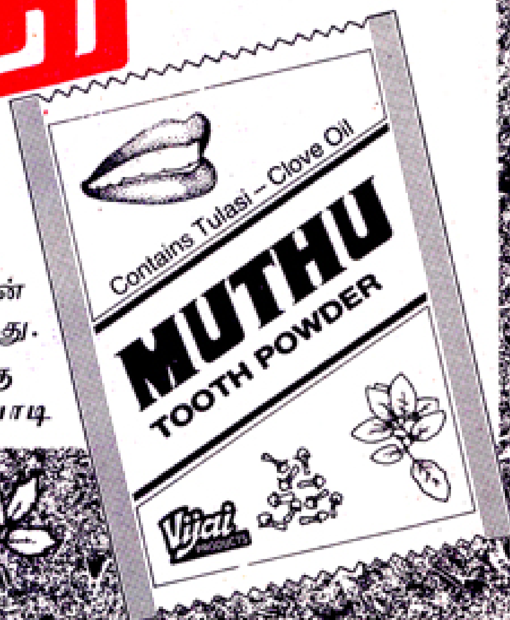


முத்து

பல் பொடி

கிராம்பு மற்றும் துளசியின்
மருத்துவ குணம் உடையது.

முத்து போன்ற பற்களுக்கு
— முத்து பல்பொடி



Distributed by: Madura Marketing Private Ltd., 11, Vedavalli Street, Saligramam, Madras 600 093.

சீயக்காய்

நேற்று



- வீட்டிலே தயாரித்த சீயக்காய் பவுடர்-நேரமும் வீண்... செய்வதும் சிரமம்..



- சாதாரண சீயக்காய் பவுடர்-பாத்திரம்தான் கழுவலாம்.



- சீயக்காய் சோப்பு-கேசம் ஒட்டிக்கொண்டு சிக்கு பிடிக்கும்.



புரட்சி!

இன்று

சீயக்காய் தயாரிப்பில் ஒரு புதிய திருப்பம்.



மீரா-பாரம்பரிய சிறப்பு மிக்க சீயக்காய், புதுமையான வகையிலே... மூலிகைகளின் நன்மைகளை எல்லாம் ஒன்று திரட்டி. இயற்கையான முறையில் கண்டிஷன் செய்யும். சிக்கல் ஏற்படாது. உலர்ந்து போகாது. நுரைவளம் பொங்கும்-கைக்கு அடக்கமான சாஷே பாக்கெட்டிலே!

நாளை



ஒரிஜினல்

மீரா

ஹெர்பல் சீயக்காய் பவுடர்

கேசத்திற்கு முழுப் பராமரிப்பு

Counter Point/BC/ME/104

1. குரூப் போட்டோ அனாவசியமா?

“அம்மா... என் ஸ்கூல்ல குரூப் போட்டோ எடுத்தாங்க... அதோட ஒரு காப்பி வாங்கப் பத்து ரூபா கொடும்மா...'' ப்ரியாவின் வயது பத்து. நாலாம் வகுப்பில் படிக்கிறாள்.

''குரூப் போட்டோவும் வேண்டாம்... ஒண்ணும் வேண்டாம்... வீட்டிலே இருக்கிற குப்பை போறாதுன்னு அதையும் ஒண்ணு வாங்கிச் சேர்க்கணுமா?... வேண்டாம்னு சொல்லிடு...'' - ப்ரியாவின் தாய். சொன்னாள்.

நினைவுகள் இனிக்க...



ப்ரியா மனவருத்தத்துடன் ஸ்கூலில் சென்று தனக்குக் காப்பி வேண்டாம் என்று சொல்லி விட்டாள்.

ஸ்கூலில் குரூப் போட்டோக்கள் எடுக்க ஏற்பாடு செய்கிறார்களே, அது தேவையற்றது என்று நினைப்பது சரியா?

தவறு.

அப்படி ஏற்பாடு செய்தவரை பிற்காலத்தில் அந்தக் குழந்தைகள் வளர்ந்த பிறகு மிகவும் பாராட்டுவார்கள்.

ஒரு குரூப் போட்டோவைப் பார்க்கும் போது எத்தனை இனிமையான நினைவுகள் மலருகின்றன?

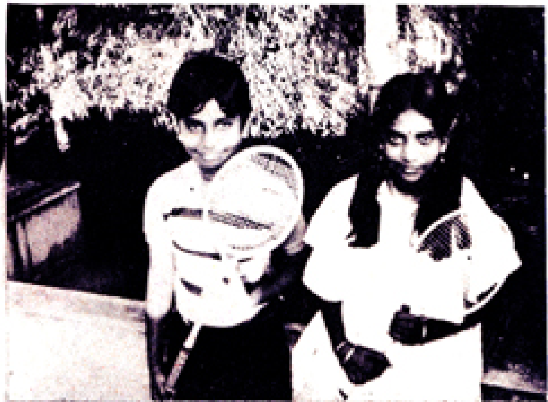
வருடங்கள் அதிகமாக அதிகமாக குரூப் போட்டோக்களுக்கு மதிப்பு அதிகம். இருபது வருடங்கள் கழித்து ஒரு குரூப் போட்டோவை நோக்கும் போது...

படிக்கும் போதே காரில் வந்திறங்கிய பிரேமா...

இன்று ஐ. ஏ. எஸ். ஆபீஸராக உள்ள நிர்மலா...

முப்பது வயதுக்குள் ஒரு குழந்தையைப் பெற்ற கமலா...

முன்னணி நடிகையாக விளங்கும் ஸ்ரீலதா... டாக்டராக பிராக்டீஸ் செய்யும் ரேவதி... இவர்களெல்லாம் அன்று சிறுமிகளாகத் தன்னுடன் படித்த தோழிகளாக





இருந்திருக்கிறார்கள்...

நிர்மலாவின் போட்டோவைப் பார்க்கும் போது அன்றே அவள் பேச்சுப் போட்டிகளில் பரிசு வாங்கியது நினைவுக்கு வருகிறது. நடிகை ஸ்ரீலதா... அன்று இன்னொரு க்ளாஸ் மேட்டுடன்... ஆங்... மாலதி... கிருஷ்ணன் அர்ஜுனனாக ஃபேன்ஸி டிரஸ் போட்டியில் முதல் போட்டு முதல் பரிசு வாங்கியது நினைவுக்கு வருகிறது.

கிரிஜா அன்று கிளாஸ் லீடர். குரூப் போட்டோவைப் பார்க்கும் போது நேரம்

ஓடிக் கொண்டே இருக்கும். நினைவுகள் மலர்ந்து விரிந்து கொண்டே போகும். தன்னை மறந்து இருபது முப்பது வருடங்கள் பின்னோக்கிச் செல்லும்.

2. காலங்களை இணைக்கும் பாலங்கள்

ஒரு புகைப்படத்தைப் பார்க்கும் போது அப்போது நடந்த சம்பவம் நினைவுக்கு வருகிறது.

ஒவ்வொரு புகைப்படமும் ஒரு கதை சொல்கிறது...

எஜுகேஷனல் டூர் சென்ற போது எடுத்த புகைப்படங்களைப் பார்த்தால் அந்தந்த இடங்களில் சாப்பிட்ட ஆகாரங்கள் அதன் நிறம் கூட நினைவுக்கு வருகிறது.

அந்தப் புகைப்படங்கள் உங்களுக்கு மறுபடியும் ஒரு முறை - உலகத்தின் எந்த மூலையில் இருந்தாலும் - அதே பழைய



சூழ்நிலையில் இருநது மகிழ உங்களுக்கு ஒரு வாய்ப்பைத் தருகின்றது.

புகைப்படங்கள் சக்தி வாய்ந்தவை. காலங்களை இணைக்கும் பாலங்கள் அவை.

கடந்து வந்த பாதையை அடையாளம் காட்டும் சாட்சிகள்.

முந்திய தலைமுறை பெற்றோர்களை விட இன்றைய பெற்றோர்கள் வசதியானவர்கள்.

ஒரு காமிரா வாங்க வசதி உண்டு. அதை உபயோகிக்கத் திறமை உண்டு.

சொந்தமாகக் காமிரா இல்லாவிட்டாலுங் கூட நண்பர்களிடம் இருந்து இரவல் வாங்கியோ அல்லது நண்பர்களைக் கொண்டோ புகைப்படங்கள் எடுக்கலாம்.

3. சிறந்த திருமணப் பரிசு

ஒரு குழந்தை ஆணாக இருந்தாலும் சரி - பெண்ணாக இருந்தாலும் சரி - அதன் ஒவ்வொரு வளர்ச்சியையும் புகைப்பட மாக எடுத்து - அதன் குறும்புகளை எல்லாம் அது அறியாமல் படமாக எடுத்து - பள்ளி கல்லூரிகள் சம்பந்தப்பட்ட நிகழ்ச்சிகள் வீடுகளில் நடக்கும் சடங்குகள் போன்ற நிகழ்ச்சிகளைப் புகைப்படமாக எடுத்து அந்தந்தப் புகைப்படங்களின் பின்புறத்தில் எடுக்கப்பட்ட தேதியையும் எழுதி ஒவ்வொருத்தருக்கும் தனித்தனியாக ஒரு ஆல்பம் தயாரித்து அந்த ஆல்பத்தின் கடைசிப் போட்டோவாக் அவர்களது திருமணப் போட்டோவையும் இணைத்து அந்தக் குழந்தைக்கு - இன்று திருமணமான பெண் - பரிசாகக் கொடுத்தால் அதைவிடச் சிறந்த பரிசு வேறு ஒன்றும் இல்லை.

இதை எல்லோராலும் செய்ய முடியும்.

ஏன் ஒவ்வொரு பெற்றோரும் தங்களது குழந்தைகளுக்குச் செய்யக் கூடாது?

வளர்ந்த பிள்ளைகள் இருக்கும் இடத்தில் பெற்றோர்கள் அவர்களது புகைப்படங்களைத் தேடி எடுத்துத் தனித்தனி ஆல்பமாகத் தயாரிக்கத் தொடங்கலாம்.

4. டேப்பிலும் பதிவு செய்யலாம்

குழந்தைகளாக இருக்கும் போது பேசும் மழலைகளை டேப்பில் பதிவு செய்யலாம்.

இந்த மழலை மொழிகளைப் பல வருடங்கள் கழித்துக் கேட்கும் போது இனிமையாக இருக்கும்.

ஒவ்வொரு முறை ரிக்கார்டிங் செய்யும் போதும் அது ரிக்கார்டிங் செய்யப்பட்ட தேதியைச் சொல்லி ரிகார்டு செய்ய வேண்டும்.

வீட்டில் வசதி உள்ளவர்கள் வீடியோ காமிரா கொண்டு குழந்தைகள் சம்பந்தப்பட்ட நிகழ்ச்சிகளை வீடியோ காஸெட்டில் பதிவு செய்து வைக்கலாம்.

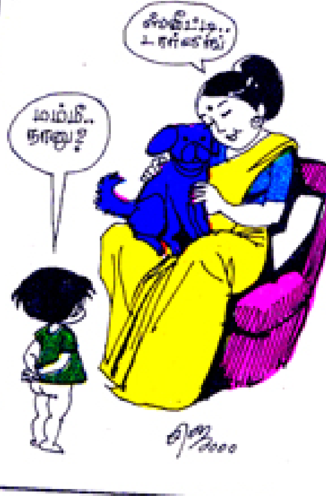
இதைப் போட்டுப் பார்க்க டீ. வி., அதற்கென்று ஒரு நேரம் குறிப்பிட்ட இடம் இதெல்லாம் வேண்டும்.

இதை எல்லாம் பார்க்கும் போது புகைப்படங்கள் எடுப்பது சிறந்ததாகப் படுகிறது. எந்த நேரத்திலும் எத இடத்திலும் எத்தனை பேர்கள் வேண்டுமானாலும் ஒருவர் மாற்றி ஒருவர் படங்களைப் பார்க்கலாம்.

ஆகவே, இத்தகைய புகைப்படங்களைச் சேகரிப்பதை ஒரு அருமையான கலையாகக் கருதலாம். இந்தக் கலை கொண்டு வரும் மகிழ்ச்சி காலமெல்லாம் இருக்கும்.

-- கமலநாதன்.

ரெஜினா பக்கம்



★ குழந்தைகளுடன் கடை வீதிக்குப் போகிறீர்கள். மிகவும் முக்கியமான பொருட்கள் அல்லாமல் சாதாரண சில்லறை பொருள் வாங்கப் போகிறீர்கள், என்று வைத்துக் கொள்வோம். அதில் பல சில்லறை அயிட்டங்களை உங்கள் குழந்தைகளிடமே பணத்தைக் கொடுத்து அந்தக் கடைக்காரரிடம் கேட்டு வாங்கச் சொல்லுங்கள். அதற்கான விலையை அவர்களே கொடுத்து பாக்கிப் பணத்தை எண்ணி வாங்கச் சொல்லுங்கள். வகுப்பில் கணக்குப் பாடம் படிக்கிறார்கள் அல்லவா? பணத்தை எண்ணி வாங்குவதில் தவறி விட்டால் பயமேயில்லை, நாம் பக்கத்தில் இருக்கிறோம். இது மாதிரி பல தடவைகள் நாம் கடைக்குப் போகும் போதெல்லாம் செய்தால் அது அவர்களுக்கு நல்ல ''டிரெயினிங்''. கடைக்குப் போகும் பயம் நீங்கும். அது மட்டுமல்ல தாய் தகப்பன் உழைத்து சம்பாதிக்கும் பணத்தின் மதிப்பை உணர ஆரம்பிப்பார்கள். சில வீடுகளில் பக்கத்தில் உள்ள கடைகளில் சில்லறை சாமான்கள் வாங்கக் குழந்தைகளை அனுப்புவார்கள். அது நல்ல பழக்கம்.

★ நீங்கள் வீட்டில் செல்லமாக நாய் வளர்க்கிறீர்களா? உங்களுக்குத்தான் சொல்கிறேன். உங்கள் இளம் குழந்தைகளைப் பணியாளர்களிடம் விட்டு விட்டு நாயை எடுத்து மடியில் வைத்துக் கொஞ்சாதீர்கள். உங்கள் அன்பு, உங்கள் குழந்தைகளுக்குப் போக மிச்சம் இருந்தால் தான் நாய்க்குக் காட்ட வேண்டும். நீங்கள் நாயை மடியில் வைத்து, ''ஸ்வீட்டி கண்ணா என்ன ஆச்சி பசிக்கிறதா'' என்று கொஞ்சிக் கொண்டு இருக்கிறீர்கள். வீட்டிற்கு வரும் நண்பர், - உங்கள் சின்ன மகன் மீது பாசம் உள்ளவர்.

''எங்க நம்ம சுரேஷ், நர்சரி கிளாஸ் விட்டு இருப்பார்களே, காணோமே'' என்று கேட்கிறார். நீங்களோ, ''சுரேஷா! ஆமாம் அவன் ஸ்கூலில் இருந்து வந்து இருப்பான் இல்லே? பழனியம்மாவிடம் அவனுக்கு சாதம் ஊட்டச் சொல்லி இருக்கிறேன்'' என்கிறீர்கள். இப்படி ஒரு சூழ்நிலையைப் பல வீடுகளில் பார்த்து இருக்கிறேன். இதைப் போன்று அருவருப்பான விஷயம் வேறு எதுவும் கிடையாது. இந்தச் சூழ்நிலையில் வளரும் குழந்தைகள் மனோதத்துவ முறையில் பாதிக்கப் படுகிறார்கள். வாலிபப் பருவம் அடையும் போது அவர்கள் தடம் புரண்டு சென்றால் அதற்கு இந்த ஆரம்ப கால சூழ்நிலைகள் தான் காரணம் என்பதில் எந்தச் சந்தேகமும் இல்லை.

★ பொதுவாகவே குழந்தைகளுடன் பேசிச் சிரிக்கும் நேரத்தை அதிகப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். அந்த மாதிரி சந்தர்ப்பங்களில் சாலை விதிகளைப் பற்றியும் போக்குவரத்து எச்சரிக்கைகளைப் பற்றியும் அடிக்கடி சொல்லிக் கொடுங்கள். மனிதத் தன்மையில்லாமல் வாகனங்களை ஓட்டிச் செல்லும் சில ஓட்டுநர்களைப் பற்றிய கதைகளையும் அடிக்கடி பேசுங்கள். இது நாளடைவில் அவர்களுக்குப் 'போர்' அடிப்பதாக இருந்தாலும் மனதில் எளிதில் பதிந்து விடும். நம்மிடம் அம்மா ''போர்'' அடிக்காதே என்று அவர்கள் சொல்லலாம். ஆனால் சாலையில் போகும் போது அவர்கள் அம்மா சொன்னதை மதித்து நடப்பார்கள். நமது வாழ்க்கை எல்லாம் அநேகமாக ஒரு பெரிய நகரத்துக்குள் இருப்பதால் நாம் வெளியே போகும் போதும் சரி வீட்டிற்குள் இருக்கும் போதும் சரி சாலை எச்சரிக்கை போர்டுகள், பாதுகாப்பு முறைகள், சிக்னல் விளக்குகள் சிவப்பு, அம்பர், பச்சை, விளக்குகள் ஜிப்ராகிராஸிங் இது பற்றி எல்லாம் விளக்கிச் சொல்லத் தவறக் கூடாது.

★ இதோ ஒரு சிறந்த, 'பாட்டி' மருந்து.

சித்தரத்தை - 30 கிராம்.

அக்கரா - 20 கிராம்.

திப்பிலி - 10 கிராம்.

மருந்துக் கடையில் வாங்கி இடித்துப் பொடி செய்து கொள்ளவும். இம் மருந்தை அடிக்கடி ஜலதோஷம் பிடிப்பவர்கள் சளி அதிகம் இருப்பவர்கள், இருமல் இருப்பவர்கள் காலை மதியம் இரவு மூன்று வேளையும் ஒரு தேக்கரண்டி, வாயில் போட்டுத் தண்ணீர் குடிக்கவும். ஒரு வாரத்தில் நல்ல குணம் கிடைக்கும். அடிக்கடி ஜலதோஷம் பிடிப்பவர்கள் ஒரு மாதம் தொடர்ச்சியாக சாப்பிட்டால் பலன் கிடைக்கும்.

அட்டை வண்ணப்படம் : டி. சி. நாகேஷ்.

மாதம் ஒரு பொருளைத் தெரிந்து கொள்ளலாமே!

தையல் இயந்திரம்



"இன்று போய் நாளை வா."

ஆயுதமிழந்த ராவணனைப் பார்த்து ராமர் சொன்ன வாக்கியம் மட்டுமல்ல. குறித்த நாளில் தைத்துத் தருகிறேன் என்று சொன்ன துணியை வாங்கப் போனால் தையல்காரர் சொல்லுவதும் இதையேதான். ஆனால் ஒன்று தொடர்ந்து சில நாட்களுக்காவது இதையே அலுக்காமல் சொல்லுவார்.

'இதற்காகவாவது வீட்டில் ஒரு தையல் மெஷின் வாங்கணும்' என்று வீராப்பாக அதை வாங்கி உபயோகிக்கும் (அல்லது கொஞ்ச நாட்கள் கருவியைப் பயன்படுத்தி, பின் அதைத் தூசு படியவிட்டு, அதை மீண்டும் உபயோகிக்கலாமா வேண்டாமா என யோசிக்கும்) இல்லத்தரசிகளுக்காக, இந்த மாதப் பொருளாகத் தையல் இயந்திரத்தைத் தேர்ந்தெடுத்தோம்.

சென்னை அண்ணா சாலையிலுள்ள 'உஷா' ஷோரூமின் பொறுப்பாளர் திரு. கே. எஸ். கோபாலனைச் சந்தித்தோம். அவர் அளித்த விளக்கங்களும், உஷா நிறுவனத்தினர் அளித்த சில குறிப்புகளும் கீழே தொகுத்து அளிக்கப்பட்டுள்ளன.

பொதுவாக வீடுகளில் பயன்படுத்துவதற்காக விற்கப்படும் தையல் இயந்திரங்களில் மூன்று வகை உண்டு. வழக்கமான மாடல், திருத்தங்கள் செய்யப்பட்ட மாடல், ப்ரீமியம் மாடல் ஆகியவைதான் அவை.

வழக்கமான மாடல் சற்று விலை குறைந்தது. சில வசதிகள் இதில் இல்லையென்றாலும், ஏழைக் குடும்பங்களுக்கு ஏற்றது.

திருத்தங்கள் செய்யப்பட்ட மாடலில் சில முன்னேற்றங்கள் உண்டு. தையல் கலையின் ஆரம்பக் கட்டங்களில் உள்ளவர்கள் தவறான திசையில் சக்கரங்களைச் சுற்றி விட்டால் ஷட்டில் சிஸ்டத்திற்குள் நூல் சிக்கிக் கொண்டு விடும். இதைச் சரியாக்க வேண்டுமென்றால் பெரும் பாடு. பல பாகங்களைக் கழற்ற வேண்டியிருக்கும். முன்னேறிய மாடல்களில் 'திறந்த வகை ஷட்டில் ரேஸ்' என்று காணப்படும். இதில் ஜன்னல் போலிருக்கும் ஒரு பகுதியைத் திறந்தால் போதும். அந்தப் பகுதிக்குள் சிக்கிக் கொண்ட நூலைச் சீக்கிரமாகச் சரிசெய்ய முடியும். மெக்கானிக்கோ ஸ்க்ரு - ட்ரைவரோ தேவையில்லை.

சில தையல் இயந்திரங்களில் 'நார்மல்', 'சில்க்', 'எம்ப்ராய்டரி' போன்ற மூன்று வகைகளுக்கு ஏற்றவாறு அட்ஜஸ்ட் செய்து கொள்ளும் குமிழி இருக்கும். இதிலென்ன சௌகரியம் என்றால் எம்ப்ராய்டரி செய்யும் போது தையல் கருவி வேகமாக இயங்காமலிருக்க 'எம்ப்ராய்டரி ப்ளேட்' ஒன்றை வைப்பதைத் தவிர்க்கலாம்.

டயல் வடிவத் தையல் ரெகுலேட்டர், நூலின் டென்ஷன் அட்ஜஸ்டர் போன்ற சில சௌகரியங்களும் சில இயந்திரங்களில் உண்டு.

ப்ரீமியம் மாடல் இயந்திரத்தில் கோணல் முறையில் (ஜிக் - ஜாக்) தைக்கும் வசதி

உண்டு. ஆட்டோமேடிக் டிசைன்களும் இதில் செய்ய முடியும். பட்டன் தைக்கவும் இது சௌகரியம். பார்க்கவும் அதிகக் கவர்ச்சியாக இருக்கும் இவ்வகை இயந்திரங்கள் விலை அதிகமானவை.

தைப்பவர்களுக்கு அடிக்கடி உண்டாகும் ஒரு அவஸ்தை நூல் அறுந்து போவதென்பது. இதற்கான காரணத்தைக் கண்டு பிடித்தால் அதைப் போக்குவது சுலப மாக இருக்கும்.

'மேல் பக்கத்து' நூல் அறுந்து போனால் அது சரியில்லாத நூலாகவோ (எது சரியான நூல் என்பதற்கு அட்டவணை தரப்பட்டுள்ளது), கீழ் நூலைச் சரியாகக் கொண்டு வராததனாலோ, மேல் நூலில் உள்ள டென்ஷன் அதிகமானதாகவோ, ஊசி சரியாகப் பொருத்தப்படாததோ அல்லது ஆரம்பத்திலேயே தையல் இயந்திரத்தை வெகு வேகமாகச் சுற்றியதோ காரணமாக இருக்கலாம்.

'கீழ்ப் பக்கத்து' நூல் அறுந்து போனால் அதற்குக் கீழ்க்கண்ட காரணங்களில் ஏதாவது ஒன்றினால் இருக்கலாம். பாபின் - கேஸில் சரியாக நூலைச் சுற்றாமல் இருந்திருக்கலாம். மிகவும் குறைந்த டென்ஷன் அதில் இருக்கலாம். மேல் நூல் சரியாகக் கொண்டு வரப்படாமல் இருந்திருக்கலாம். அல்லது ஊசி 'ப்ளேட்' டில் உராய்வதால் அந்தப் ப்ளேட்டில் சிறு துவாரம் ஏற்பட்டிருக்கலாம்.



மற்றொரு முக்கியமான பாகம் ஊசி. தையல் ஊசி கூர்மையானதாகவும், துருப் பிடிக்காததாகவும் இருக்க வேண்டும். சரியான அளவு கொண்ட ஊசியைப் பயன் படுத்தினால் அது உடையாது. கீழ்க்கண்ட அட்டவணை உங்களுக்கு உதவும்.

ஊசி அளவு	துணியின் வகை	நூல் அளவு		
		பருத்தி	பட்டு	லினென்
11	குழந்தைகள் உடைகள், பருத்தி உடைகள், திரைச் சீலைகள்	80 - 120	ட்விஸ்ட்	
14	மெல்லிய கம்பளி உடைகள், பட்டு மற்றும் பருத்தி ஆடைகள், ஆண்களுக்கான சட்டைகள்	60 - 80	ஏ. பி. ட்விஸ்ட்	
16	மஸ்லின், முரட்டு அச்சடித்த உடைகள்	40 - 60	ஸி ட்விஸ்ட்	
18	மெத்தை, திண்டு, கனமான கேன்வாஸ்	30 - 40	டி ட்விஸ்ட்	
19	கோட், கனமான யூனிஃபார்ம்	10 - 30	இ ட்விஸ்ட்	60 - 80
21	கேன்வாஸ் பைகள், முரட்டுத் துணிகள்	கனமானவை		40 - 60

பட்டு ஷாம்பு







No. A.O.S.



பட்டு போன்ற கேசத்திற்கு பட்டு ஷாம்பு
பட்டு நீங்கள் நேசிப்பது

Distributed by: Madura Marketing Private Ltd.,
11, Vedavalli Street, Saligramam, Madras 600 093.

MERCURY ADS

சிலருக்குத் துணியில் சீரான தையல் விழுவதில்லை என்ற எண்ணம் ஏற்படும். இதற்குக் காரணம் கீழ்க்கண்டவற்றில் ஒன்றாக இருக்கலாம்.

★ தைக்கும் போது துணியை இழுத்து விட்டுக் கொண்டிருப்பது
★ மிக மெல்லிய ஊசியையும், கனமான நூலையும் பயன்படுத்துவது
★ மிகச் சிறிய தையல்

★ கால் அழுத்தும் பகுதி மெட்டீரியல் மீது சரியாகப் பதியாமை.

மறக்கக் கூடாத மற்றொரு விஷயம் இயந்திரத்துக்கு எண்ணெய் விடுவது. ஒன்றோடொன்று உராயும் எல்லா பாகங்களுமே சற்று எண்ணெய்ப் பசையோடுதான் இருக்க வேண்டும். அவற்றைக் காய்ந்து போக விடக் கூடாது. அடிக்கடி உபயோகித்தால் வாரத்துக்கொருமுறையும், இல்லாவிட்டால் இருபது நாட்களுக்கொரு முறையும் ஆயிலிங் செய்யவும். 'காண்டாக்ட் பாயிண்ட்' எனப்படும் இடங்களில் எணணெய் விடவும். மிக அதிகமான எண்ணெய் விட்டால் துணியில் கறைபடலாம். எண்ணெய் விட்ட பிறகு சில நிமிடங்களுக்கு இயந்திரத்தைச் சற்று வேகமாக ஓட்டவும். அப்போதுதான் எண்ணெய் 'பேரிங்'குகளுக்குள் ஊடுருவிச் செல்லும். இங்கே எண்ணெய் என்று குறிப்பிடப்படு

கேரட், வெள்ளரிக்காய் முதலிய காய்கறிகளை 'சாலட்' செய்யும் போது சாப்பிடுவதற்கு சில நிமிடம் முன்னரே உப்பும் எலுமிச்சை சாறும் சேர்க்க வேண்டும். அதுவும் குறைந்த அளவில். சேர்ப்பது நல்லது. ஏனெனில் உப்பு சேர்க்கப்பட்ட உடனேயே காய்கறிகளில் உள்ள இயற்கையான சாறு வெளிவந்து விடுகிறது. நாம் பரிமாறும் போது காய்கறித் துண்டங்களை மட்டும் சாப்பிட்டு சாறை அப்படியே விட்டு விடுவோம். இதனால் முக்கியமாக உடலுக்கு கிடைக்க வேண்டிய சத்துக்கள் வீணாகி விடுகின்றன.

— கிருஷ்ணவேணி.



வது தையல் இயந்திரத்திற் 'கென விற்கப் படும் எண்ணெயைத்தான்.

அடுத்து கத்திரிக்கோல். கத்திரிக்கோலின் கூர்மையை முதலில் ஒரு பிட் துணியைக் கத்தரித்து உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள். கூர்மை குறைந்தால் அதை உப்புத் தாளில் தேய்க்கவும். கத்திரியின் ஸ்க்ரூக்களுக்கும் அவ்வப்போது எண்ணெய் விட்டு வந்தால் சுலபமாக அதை இயக்கலாம்.

துணியைத் தைக்கத் துவங்கு முன் ஒரு சின்ன மடிக்கப்பட்ட துணியைத் தைத்து, தையல் சீராக வருகிறதா என்பதைச் சரி பார்ப்பது நல்லது.

இரண்டு துணிகளைச் சேர்த்துத் தைக்கும் போது, 'உங்களை நோக்கித் தையுங்கள்'.

பாபினில் நூலைச் சுற்றும் போது ஊசி இயங்காமல் பார்த்துக் கொள்ளவும், இல்லாவிட்டால் ஊசி உடைந்து விடும் அபாயம் உண்டு.

பாபினில் நூலைக் கையால் சுற்றுவதை விட மெஷின் மூலமே சுற்றுவது நல்லது.

மெல்லிய துணிகளைத் தைக்கும் போது இயங்கும் கால் பலகையில் அதிக அழுத்த மும், கனமான துணிகளைத் தைக் கும் போது குறைவான அழுத்தமும் கொடுக்கவும்.

கைக்கு எட்டாத பகுதிகளைச் சுத்தம் செய்ய ஒரு பழைய டூத் - ப்ரைஷ்ஷைப் பயன்படுத்தலாம்.

சிறு காந்தம் ஒன்றை கைக்கருகில் வைத் திருந்தால் ஊசிகளையும் குண்டூசிகளை யும் உடனே கண்டெடுக்க வசதியாக இருக் கும்.

சிறு ஃப்ளாட்டில் வசிப்போர்கள் தையல் இயந்திரம் இடத்தை அடைத்துக் கொள் ளுமே என்று கவலைப்படலாம். 'அவர்க ளுக்காகவே மடிக்கும் தையல் இயந்தி ரங்கள் வந்துள்ளன. தைக்காத நேரத்தில் இந்த மேஜையை வேறு பல வகையில் பயன்படுத்த முடியும்.

''தையல் இயந்திரம் என்பது ஒரு சமூகத் தொடர்பை அதிகரிக்கும் சாதனம் என்றும் கூடச் சொல்லலாம். மற்ற பல பொருள் களைத் தயங்காமல் வாங்கும் மக்கள் தையல் இயந்திரத்தை வாங்கச் சற்றுத் தயங் குவதற்குக் காரணம் தையல் கற்றுக் கொள்ள காலமாகுமே என்பதுதான். தையல் கற்றுக் கொள்ள அரை மணி போதும். துணிகளை வெட்டுவது பற்றித் தெரிந்து கொள்ள சிறிது காலம் பிடிக்கும். மற்றபடி சரியான விதத்தில் பயன்படுத்து வதால் தையல் இயந்திரம் காலப்போக்கில் குடும்பத்துக்கு மிகவும் லாபகரமானது'' என்றார் கோபாலன்.

-- ஜி. எஸ். எஸ்.

மனச்சிதைவு - 6

கற்பகவல்லி

மனச் சிதைவு நோயாளிகளுக்குச் சிகிச்சையும் புனர் வாழ்வும்
அளிக்கும் 'ஸ்கார்ஃப்' நிறுவனத்தின் இயக்குனர் டாக்டர் சாரதா
மேனனைச் சந்தித்தோம். சுமார் 25 வருடங்கள் பணிபுரிந்து அரசு
மருத்துவமனையில் ஓய்வு பெற்றிருக்கிறார் இவர். ஓய்வு என்றால அரசுப்
பணியிலிருந்து மட்டும்தான். மற்றபடி தனிப்பட்ட முறையில் மனநல
நோயாளிகளுக்குச் சிகிச்சை அளித்து வருகிறார். உலக மனநல சமூகப்
புனர்வாழ்வுக் கூட்டமைப்பின் உதவித் தலைவராகப்
பொறுப்பேற்றிருக்கிறார். பல மனநல மருத்துவர்களுக்கு இவர்
ஆசிரியராக விளங்கியிருக்கிறார். ஒய். எம். சி. ஏ. வின் 'நவ ஜீவன்'
மூலமும், திக்கற்ற பல பெண்களின் முன்னேற்றத்திற்கும் உதவி
வருகிறார். இதற் காகவெல்லாம் சமீபத்தில் சர்வதேசப் பெண்கள்
கூட்டமைப்பு இவ ருக்கு 1991 இன் சிறந்த பெண்மணி என்ற விருதை
வழங்கிக் கௌரவித்துள்ளது.

"ஒவ்வொரு நோயாளியும் ஒவ்
வொரு விதம் என்பதால் இது தொடர்பான
ஆராய்ச்சிகளை இந்த நிறுவனம்
தொடர்ந்து மேற்கொண்டு வ ரு கி ற து.
பொதுவாக 15லிருந்து 45 வயதுக்குள் உள்ள
நபர்களைத்தான் மனச்சிதைவு நோய் பற்று
கிறது. இந்த நோய்க்கு ஆண், பெண், படித்த
வர், படிக்காதவர் என்ற பேதமெல்லாம்
இடையாது" என்கிறார் சாரதா மேனன்.

"சேவா சதன் அமைப்பில் மனநோயி
லிருந்து பெருமளவு குணமானவர்களை
சேர்த்துக் கொள்ளச் சொல்லி நான் பரிந்
துரை செய்வேன். இப்போது அரசிலி
ருந்தும் அந்த அமைப்பிற்கு ஓரளவு உதவித்
தொகை கிடைக்கிறது. மனநல மருத்துவ
மனையிலிருந்து வெளியேறும் ஒருவரை
அவரது குடும்பமும், சமூகமும் அங்கீ
கரித்து ஏற்றுக் கொள்ளத் தயங்குவது
உண்டு. சேவா சதன் போன்ற அமைப்பி
லிருந்து அவர்களை ஏற்றுக் கொள்வது
அவர்களுக்கு மேலும் சுலபமானதாக இருக்
கும். இதற்காகத்தான் இந்த ஏற்பாடு"
எனும் இவரது கணவர் குமார மேனன்
ஓய்வு பெற்ற அதிகாரி. தாய்மொழி மலை
யாளம் என்றாலும், டாக்டர் சாரதா முதல்
வகுப்பிலிருந்து படித்தது சென்னை
யில்தான். 'பொழுதுபோக்குக்கு நேரம்
கிடைப்பதில்லை. அப்படி எப்போதாவது
கிடைத்தால் ஆங்கில இலக்கிய நூல்களைப்
படிக்கும் வழக்கம் உண்டு" எனும் இவ
ருக்கு திரைப்படங்களில் மனநல நோயாளி
களைக் கோமாளிகள் போல சித்திரிப்பதில்
வருத்தம் இருக்கிறது.

மறு நாள் பொங்கல் பண்டிகை.

கற்பகவல்லி தன்னுடைய புத்தக அலமா
ரியை ஒழித்துக் கொண்டிருக்கிறாள்.
தேவையில்லாத புத்தகங்களை எடுத்துத்
தனியே வைக்கிறாள். 'போகி'தான் என்றா
லும், அவற்றையெல்லாம் எரிக்க மனசு வர
வில்லை. பேப்பர்காரனிடம் போட்டு
விடத் தீர்மானிக்கிறாள்.

"கப்பு, கடைக்குப் போய் கொஞ்சம்
முந்திரிப் பருப்பு வாங்கிண்டு வா" என்று
அம்மாவின் குரல் கேட்கிறது. கற்பகம்
முகத்தைச் சுளித்துக் கொள்கிறாள். "என்ன
கப்பும் சாஸரும் வேண்டியிருக்கிறது!
ஒழுங்காக என்னைக் கற்பகம் என்று





கூப்பிட வேண்டியதுதானே'' என்று அவள் அலுத்துக் கொள்ளும்போதெல்லாம் அம்மா ''நான் உன்னை கப்புன்னு கூப்பிடற ராசிதான் நீ கப்புக்கு மேல் கப்பா வாங்கிக் குவிக்கிறே'' என்று பெருமையுடன் ஜோக்கடிப்பாள். அதென்னவோ உண்மைதான்! பேச்சுப் போட்டிகளிலும், விளையாட்டுப் போட்டிகளிலும் கற்பகம் வாங்கிய பரிசுக் கோப்பைகள் அலமாரியில் நிறைய இடத்தை அடைத்துக் கொண்டிருக்கின்றன.

''என்ன கப்பு, நான் சொன்னது காதிலே விழல்லியா?'' அம்மாவின் குரல் மீண்டும் காதைத் துளைக்க, கற்பகம் அதே கூடத்தின் மறுமூலையில் உட்கார்ந்து கொண்டு பூ தொடுத்துக் கொண்டிருந்த கல்யாணி அக்காவைக் கெஞ்சுதலாகப் பார்க்கிறாள்.

புரிந்து கொண்டு, பாதி தொடுத்துக் கொண்டிருந்த பூச்சரத்தை அப்படியே தட்டில் வைத்து விட்டு கல்யாணி எழுந்திருக்கிறாள். ''கற்பகம் ஏதோ வேலையா இருக்கா. நானே கடைக்குப் போய் முந்திரிப் பருப்பு வாங்கிண்டு வரேன்'' என்றபடி இளம்பிப் போகிறாள். அம்மாவின் கை மோவாயில்.

கல்யாணி பிறந்த இருபது வருடங்களுக்குப் பிறகு தன்னுடைய நாற்பதாவது வயதில் பிறந்தவள் இந்தக் கற்பகவல்லி. பத்து வருடங்களுக்கு முன் கல்யாணிக்குக் கல்யாணம் நடந்தது. ஆனால் திருமணமான சில ஆண்டுகளிலேயே விபத்து ஒன்றில் கணவனைப் பறிகொடுத்து விட்டு பிறந்த வீட்டோடு ஐக்கியமாகி விட்டாள். தனக்குக் குழந்தை இல்லாத காரணமோ என்னவோ, தங்கையின் மீது அளவிட முடியாத பாசம் கல்யாணிக்கு.

அம்மாவின் கைவண்ணத்தில் முற்றத்தில் பெரிதாக ஒரு தேர் போடப்பட்டு, அதற்குள்ளே சூரிய சந்திரர்கள் அரிசி மாவுக் கோலத்தில் அழகாக ஜொலிக்கிறார்கள்.

வீட்டின் செல்லக் குட்டியான கற்பகம் அதிசயமாக அம்மாவுக்கு உதவி செய்யப் போகிறேன் என்று சொல்லி உள்ளே இட்லிக்கு மாவு அரைத்துக் கொண்டிருக்கிறாள்.

குளித்து விட்டு வரும் அப்பா ''இன்னும் ஒரு மணி நேரத்திலே பூஜை ஆயிடும். அதற்குள்ளே நைவேத்தியம் ரெடியாகணும்'' என்று சொல்லிக் கொண்டிருக்கும் போதுதான் அந்த விநோதமான ஒலி அனைவரது கவனத்தையும் கவர்கின்றன.

கற்பகம்தான் அழுது கொண்டிருக்கிறாள். நாய் ஊளையிடுவது போன்ற ஒரு விசித்திரமான சப்தம். அந்த அழுகை நிற்கவேயில்லை. அம்மா, அப்பா, அக்கா என்று ஆளுக்கொரு புறமாய் நின்று பதி

றியபடி கேட்ட எந்தக் கேள்விக்கும் பதில் சொல்லவில்லை கற்பகம். கற்பகத்தைப் படுக்கையில் படுக்க வைக்கிறார்கள்.

''ஏதாவது பூச்சி கடித்ததா? நேற்று காலேஜில் ஏதாவது பிரச்னையா? அப்படி யிருந்தால் நேற்று இரவு எல்லோரிடமும் சகஜமாகப் பேசிக் கொண்டிருந்தாளே! ஏதாவது திருஷ்டியோ?'' ஆயிரம் சந்தே கங்கள் மனதில் மோத, அன்றைக்கு சூரிய நாராயண பூஜை அரைகுறையாக, இயந் திரத்தனமாகச் செய்யப்படுகிறது. மிகுந்த வற்புறுத்தலுக்குப் பின் சாப்பிட்டு விட்டுப் படுத்த கற்பகம் தொடர்ந்து தூங்குகிறாள்.

ஓரிரு நாட்களுக்குப் பிறகு அவளுடன் பேசிக் கொண்டிருந்த கல்யாணி திகைத்துப் போகிறாள். காரணம் கற்பகம் உதிர்த்த சில கெட்ட வார்த்தைகள். இப்படிப்பட்ட வார்த்தைகளையெல்லாம் கற்பகம் கூறிக் கேட்கவில்லையே! அம்மாவிடம் போய் விஷயத்தைச் சொல்கிறாள்.

எதிர் வீட்டிலிருக்கும் குடும்ப டாக்டரி டம் கற்பகத்தைக் காட்டுகிறார்கள். பல் வேறு கேள்விகளுக்குப் பின் மனநல மருத் துவரை அவள் சந்திக்க வேண்டியது அவசி யம் என்பதை உணர்த்துகிறார் அவர். தனக் குத் தெரிந்த ஒரு பிரபல மனநல மருத்துவர் அடுத்த வாரம் வெளியூரிலிருந்து சென் னைக்குத் திரும்புவதாகவும், அப்போது அவரிடம் கற்பகத்தைச் சோதனை செய்யத் தான் ஏற்பாடு செய்வதாகவும் கூறும் டாக்டர், கற்பகம் தாற்காலிக அமைதி பெற சில மருந்துகளைக் கொடுக்கிறார்.

ஆனால் துரதிர்ஷ்டவசமாக அந்த மனநல மருத்துவர் வெளியூரிலிருந்து வந்து கொண் டிருந்த விமானம் விபத்துக்குள்ளாகி விட, அவர் அதில் இறந்து விடுகிறார். பிறகு குடும்ப டாக்டரின் வீட்டில் ஒரு விசேஷம். ஒருவழியாக வேறு ஒரு மனநல மருத்துவரிடம் கற்பகத்தை அழைத்துச் செல்லும் போது சுமார் ஒரு மாதம் ஆகி விடுகிறது.

இடையில் மாந்திரீகம், மசூதியில் மயில் தோகை வீச்சு இதெல்லாம் நடக்கிறது கற்பகத்துக்கு. அவளது நடத்தையில் பல விநோதங்கள். அர்த்தமில்லாத பேச்சு, பச்சை அரிசியை ஒரு நாளைக்கு ஆறு தட வையாவது அள்ளி வாயில் போட்டுக் கொள்கிறாள். உடை உடுத்துவதில் கவ னமே இல்லை. திடீர் திடீரென்று சிரிக்கி றாள். குட்டி போட்ட பூனை போல் அடிக் கடி உலாவுகிறாள். தற்செயலாக அவ ளது டைரியை எடுத்துப் படித்த கல்யாணி அதில் ''என்னைப் பாம்பு கொத்த வரு கிறது'' என்று தங்கை அடிக்கடி எழுதி யிருப்பதைக் கவனிக்கிறாள்.

மனநல மருத்துவரிடம் சுமார் ஆறு வருடங்கள் சிகிச்சை எடுத்துக் கொண்டு, இப்போது ஸ்கார்ஃப் நிறுவனத்தில் இரண்டு வருடங்களாக சிகிச்சை எடுத்துக் கொண்டிருக்கும் கற்பகத்தின் நிலையில் ஓரளவு முன்னேற்றம் தெரிகிறது. அர்த்தமில்லாத பேச்சுக்கள் அவ்வப்போது வந்தாலும் ஸ்கார்ஃப் நிறுவனத்தில் தையல் வேலை செய்வது, சமையலுக்கு காய்கறிகள் நறுக்கிக் கொடுப்பது, டீ போடுவது ஆகியவற்றில் எக்ஸ்பர்ட் ஆகி விட்டாள் கற்பகம்.

ஸ்கார்ஃப் நிறுவனத்தின் இணை இயக்குனரும், மனநல மருத்துவருமான டாக்டர் தாரா ஸ்ரீனிவாசனிடம் கற்பக வல்லியைப் பற்றிய சில விளக்கங்கள் கேட்டோம்.

★ பெற்றோருக்கு வயதான காலத்தில் பிறந்தவள் கற்பகவல்லி. இப்படிப் பிறந்த குழந்தைகளின் மனநலம் பாதிக்க வாய்ப்பு அதிகம் உண்டு என்ற ஒரு கருத்து நிலவுகிறதே, அது உண்மையா?

அப்படிப்பட்ட கருத்து ஆராய்ச்சியின் மூலமாக நிரூபிக்கப்படவில்லை. எனவே கற்பகத்தின் மனச்சிதைவு, நோய்க்கும், அவளது பெற்றோருக்கு அதிக வயதான காலத்தில் அவள் பிறந்ததற்கும் எந்தத் தொடர்புமில்லை.

★ நடுவில் ஒரு தடவை தற்கொலை செய்து கொள்ள கற்பகவல்லி முயற்சி செய்ததாகக் கேள்விப்பட்டோம். இப்படிப பட்ட எண்ணம் மனச்சிதைவு நோயாளிகளுக்கு அதிகம் இருக்க வாய்ப்புண்டா?

பொதுவாக மனச்சிதைவு நோயாளிகளுக்கு சமூகத்தின் ஆதரவு இருப்பதில்லை. பயம், பரிதாபம், அலட்சியம் இவற்றின் காரணமாக மனநல நோயாளியிடமிருந்து பலர் ஒதுங்கி இருக்கின்றனர். சொந்த வேலையும் எதுவுமில்லாமல், சுற்றியிருப்பவர்களும் ஒதுங்கிச் செல்வதனால் அந்தச் சூழ்நிலையில் நோயாளிகளுக்குத் தற்கொலை எண்ணம் ஏற்படுகிறது. இதற்காகத்தான் எங்கள் நிறுவனதில் தங்களாலும் உருப்படியான வேலையைச் செய்ய முடியும் என்ற நம்பிக்கையை நோயாளிகளின் மனதில் வளர்க்கும் வண்ணம், அவர்களைப் பலவித வேலை களைச் செய்யச் சொல்கிறோம்.

★ மனச்சிதைவு நோயாளிகளை மாந்திரீகம் போன்ற சிகிச்சை (?) களுக்கு ஆட்படுத்துவதால் நோய் அதிகமாகுமா?

அதிகமாகுமோ இல்லையோ, மாந்திரீகம் போன்றவற்றில் ஈடுபட்டு காலத்தை விரயமாக்கி விட்டுக் கடைசியில் மனநல மருத்துவரிடம் வரும் போது தாமதமாகி, நோய் முற்றி விடுகிறது.

★ மனச்சிதைவு நோயாளிகளின் சில நடவடிக்கைகளைப் பார்த்து அவர்களுக்கு யாரோ சூனியம் வைத்து விட்டதாகச் சிலர் நம்புவதைப் பற்றி...

மனச்சிதைவு நோயின் முக்கிய அடையாளமான 'குரல் கேட்பதாக' நோயாளி சொன்னதும் சிலர் முதலில் நினைப்பது தன் குடும்பத்துக்கு வேண்டாதவர்கள் - முக்கியமாகப் பங்காளிகள் - சூனியம் வைத்து விட்டார்கள் என்பதுதான். தன் மகளுக்கு சூனியம் வைத்து விட்டதாக நம்பி, அதனைக் களைய தன்னுடைய சொத்துக்களில் பாதியை விற்று விரயமாக்கிய பெண்மணியை எனக்குத் தெரியும்.

படிக்காதவர்கள்தான் என்றில்லை படித்தவர்களும் இத்தகைய நினைப்புகளுக்கு அடிமைகளாகத்தான் ஆகிவிடுகிறார்கள். அணு ஆராய்ச்சி நிலையத்தில் பணிபுரிந்த ஒரு விஞ்ஞானி - மனச்சிதைவு நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர் - "எலெக்ட்ரானிக் முறையில், அணுக்களைத் தவறான வழியில் உடைப்பதன் மூலம் என்னைக் கொல்ல சதி நடந்து கொண்டிருக்கிறது" என்று சொன்னார்.

– அருண் சரண்யா.

அடிக்கடி பித்தம், தலைசுற்றல் மற்றும் தோல் வியாதிகள் வருபவர்களுக்கு நிரந்தரமாக குணம் தெரிவதற்கு ஒரு வழி இருக்கிறது. கொத்தமல்லி விதை (தனியா) பச்சையாக ஒன்றிரண்டாக உடைத்து வைத்துக் கொள்ளவும். காலையில் வெறும் வயிற்றில் இந்த உடைத்த தனியாவை ஒரு கை அள்ளி கொதித்த வெந்நீரில் போட்டு மூடிவைக்கவும். தேவையானால் சிறிது நேரம் கொதிக்க வைக்கலாம். பிறகு வடிகட்டி, பால், சர்க்கரை சேர்த்து அருந்தலாம். உடலில் கெட்ட நீர் பிரிந்து, ரத்தம் சுத்தமாகும்.

– ஆனந்தி.



பூதக் கண்ணாடி 3

கதை படிக்க உட்கார்ந்த அனிட்டாவுக்கு ஒன்றும் ஓடவில்லை... தலைக்குள் எண்ண அலைகள் —

படம், கதை: ஜெ...

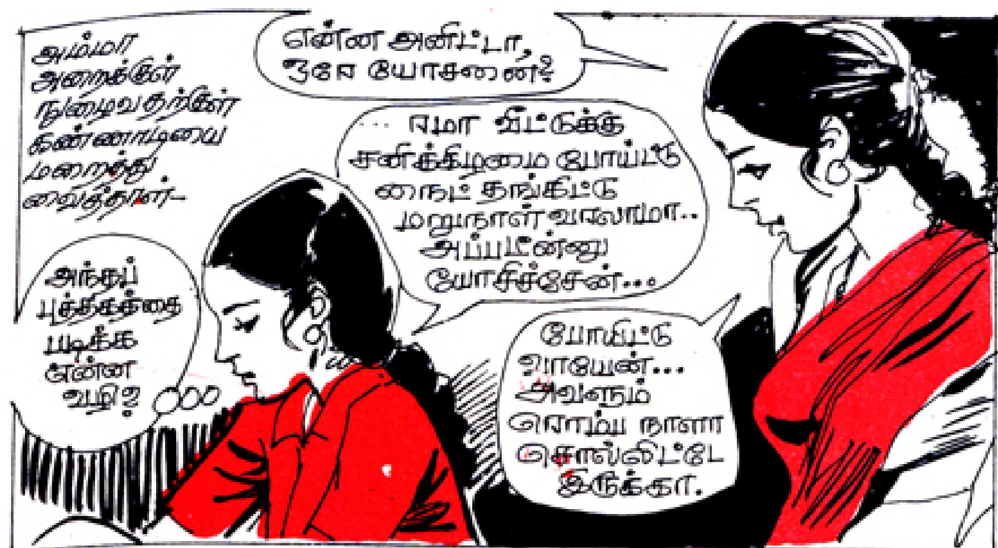
இந்தப் பேய் உலகத்துக்காரர்கள் மக்களுக்கு நாசம்தான் விளைவிக்க வந்திருக்கிறார்கள்...

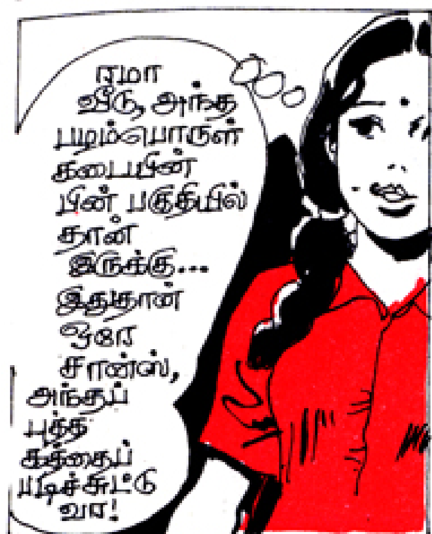
எதற்கு இவ்வளவு ஆழமாகத் தரையைத் தோண்டுகிறார்கள்?

அந்தக் குண்டுச் சட்டியில் எரியும் நெருப்புக்கு என்ன அர்த்தம்?

ஏதோ ஒரு கடமை என்மேல் — என் பொறுப்பில் விடப்படுகிறது என்றுதான் தோனுது..

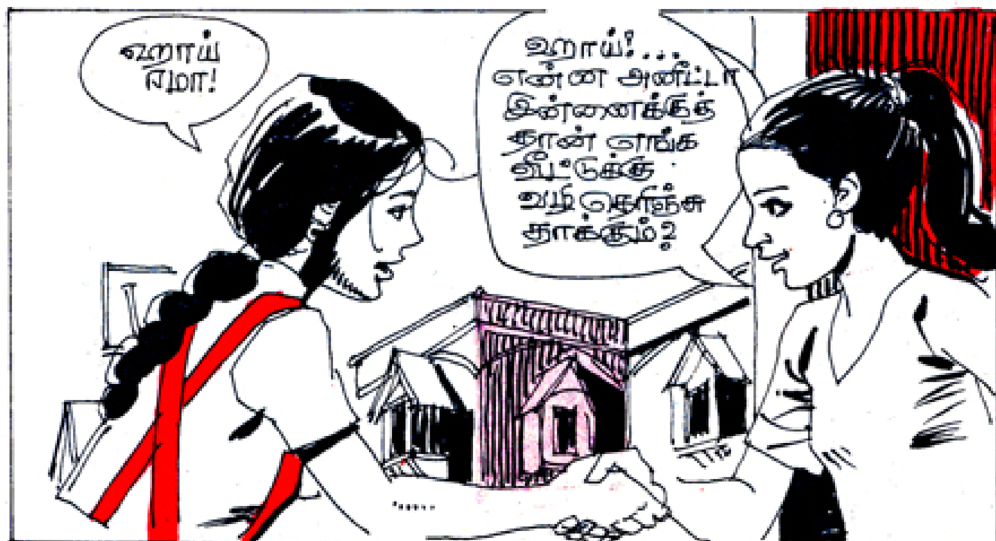


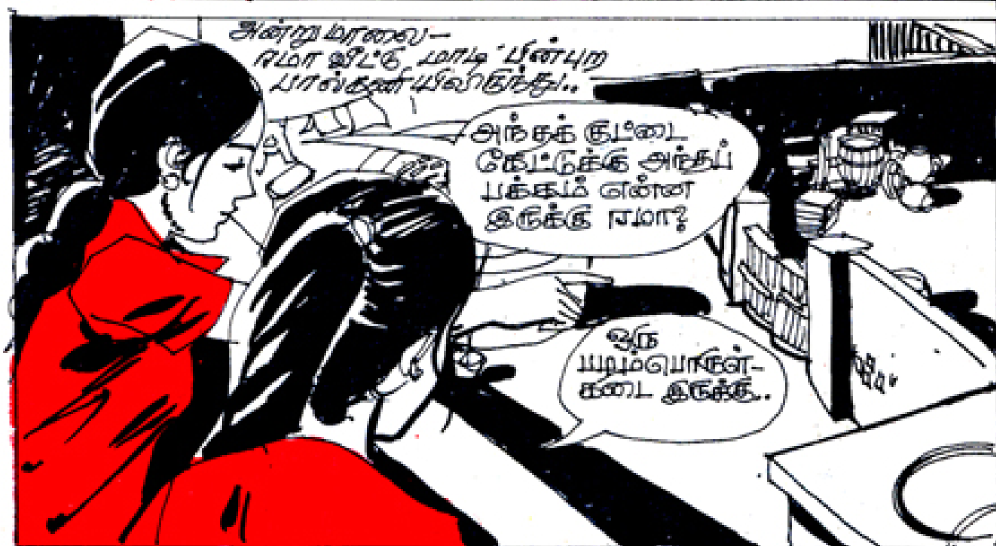

அம்மா அறைக்குள் நுழைவதற்குள் கண்ணாடியை மறைத்து வைத்தாள்—
என்ன அனிட்டா, ஒரே யோசனை?
...ரமா வீட்டுக்கு சனிக்கிழமை போய்ட்டு நைட் தங்கிட்டு மறுநாள் வரலாமா.. அப்படீன்னு யோசிச்சேன்...
அந்தப் புத்தகத்தை படிக்க என்ன வழி?
போயிட்டு வாயேன்... அவளும் ரொம்ப நாளா சொல்லிட்டே இருக்கா.

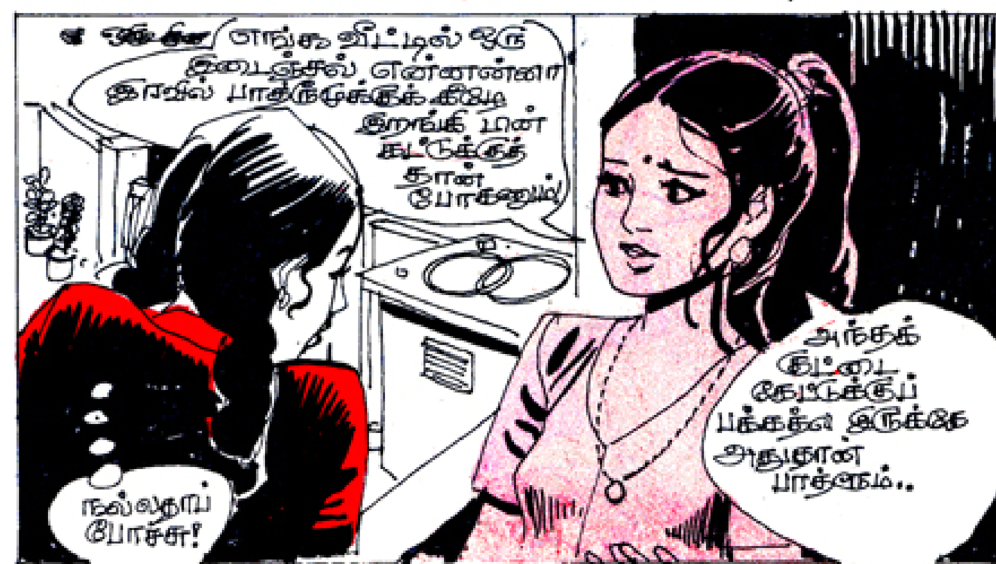

ரமா வீடு, அந்த பழம்பொருள் கடையின் பின் பகுதியில் தான் இருக்கு... இதுதான் ஒரே சான்ஸ், அந்தப் புத்தகத்தைப் படிச்சுட்டு வா!


சனிக்கிழமை— பைக்குள் ஒரு நைட்டி, ரெண்டு ட்ரெஸ், தலையில் மாட்டிக்கொண்டு சைக்கிள் ஓட்டக் கூடிய ஒரு டார்ச் லைட்—


—முக்கியமாக அந்த 'பேய்' கண்ணாடி எல்லாவற்றையும் எடுத்து வைத்துக் கொண்டு புறப்பட்டாள்—
அம்மா, பை பை!
ஜாக்கிரதையாப் போய்ட்டு வா... பை—அனிட்டா!


ஹாய் ரமா!
ஹாய்!... என்ன அனிட்டா இன்னைக்குத் தான் எங்க வீட்டுக்கு வழி தெரிஞ்சுதாக்கும்?

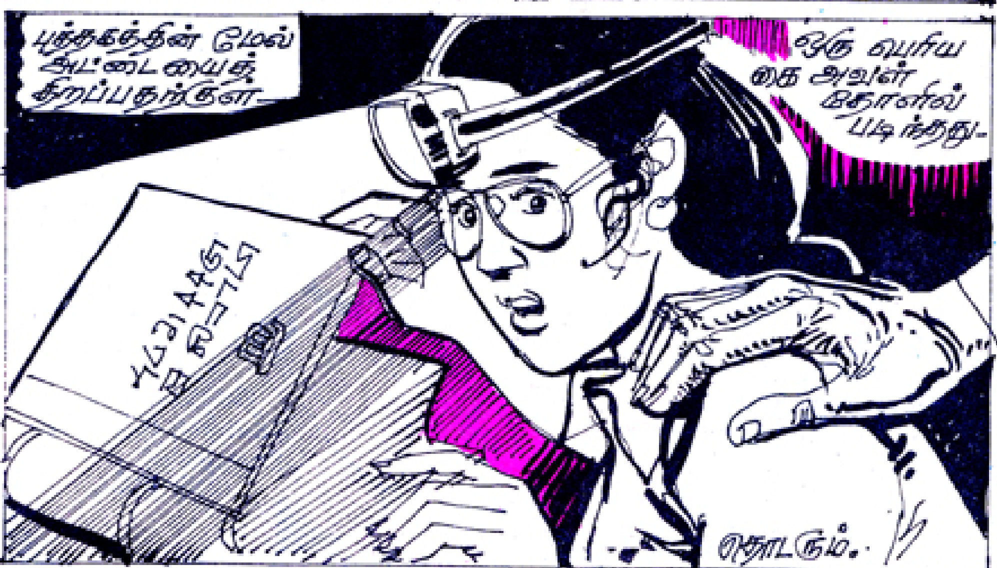

அன்று மாலை— ரமா வீட்டு மாடி பின்புற பால்கனியிலிருந்து..
அந்தக் குட்டை கேட்டுக்கு அந்தப் பக்கம் என்ன இருக்கு ரமா?
ஒரு பழம்பொருள் கடை இருக்கு..


எங்க வீட்டில் ஒரு இடைஞ்சல் என்னான்னா இரவில் பாத்ரூமுக்குக் கீழே இறங்கி பின் கட்டுக்குத் தான் போகணும்!
நல்லதாப் போச்சு!
அந்தக் குட்டை கேட்டுக்குப் பக்கத்ல இருக்கே அதுதான் பாத்ரூம்..


நள்ளிரவு—
அனிட்டா பாத்ரூம் போகும் சாக்கில் கீழே, பின்கட்டுக்கு வந்து குட்டை கேட்டைத் தாண்டி அந்தப் பக்கம் குதித்தாள்—


ஏற்கனவே கண்ணாடி உடைந்த ஜன்னல்—


பழம்பொருள் கடைக்குள் மங்கலான ஒளி—
அந்தப் புத்தகம்...


புத்தகத்தின் மேல் அட்டையைத் திறப்பதற்குள்—
ஒரு பெரிய கை அவள் தோளில் படிந்தது—
தொடரும்.

வாழும் சாபமும்

குளுமையான காற்று வசந்தியின் முக வியர்வைத் துளிகளிலிருந்து அவளை ஆசுவாசப்படுத்தியது. மூச்சை உள்ளிழுத்துக் கொண்டாள். காற்றை உள்ளிழுக்க உள்ளிழுக்க சுதந்திர உணர்வு கிடைப்பது போலிருந்தது.

''ரொம்பவும் வேர்க்குதாமா...''

''ஆமாங்க...''

''சந்தோஷத்தாலே வேர்க்கறது உண்டு, பயத்தினாலே வேர்க்கறது உண்டு...'' சந்தோஷமா, பயமா என்றில்லாமல் குழப்பமாக இருந்தது வசந்திக்கு. பயத்தின் சதவீதம்தான் அதிகமிருக்கும் என்றுபட்டது. எதற்கு பயம். அந்நிய மனிதர் என்கிற கூச்சம். விகல்பமற்ற உபசரிப்பா என்ற கேள்வி தந்த பயம். எப்படியோ ஆசுவாசப்படுத்திக் கொள்ள முடிந்தது என்றிருந்தது.

''உனக்கு வேர்க்கறது எதனாலே...''

''தெரியலீங்க...''

''ரிலாக்ஸா இரு வசந்தி...''

அந்த அம்மையாரின் பெயரை அவள் இன்னும் தெரிந்து கொள்ளவில்லை. அம்மா என்கிற ஸ்தானத்தின் பொறுப்பும், பாசமுமாக இருக்கிறாள் என்றுபட்டது. அம்மா என்ற வார்த்தை போதும். பெயர்கள் வெறும் பெயர்கள்தான். பெயர்களை மிஞ்சி அம்மா என்பது உன்னதமானது. அடிவயிற்றிலிருந்து வரும் கேவல் போல இருதயத்திலிருந்து வரும் சுகமான வார்த்தை என நினைத்தாள்.

''உண்மையைச் சொல்லட்டும்மா... பயமா இருக்கு..''

அம்மையார் வசந்தியின் வயிற்றைத் தடவினாள். கர்ப்பத்தின் சந்தோஷத்தை வாங்கிக் கொண்டவள் போல் பார்த்தாள்.

''பயம் இந்த மாதிரி சமயங்களில் இருக்கும்.''

''இல்லேம்மா... கர்ப்பமோ, பிரசவ பயமோ இல்லம்மா... நீங்க பண்ற உபசரணை பயம் தருது.''

அம்மையாரின் முகம் கறுத்தது. சற்று விலகிக் கொண்டாள்.

''அரக்கத்தனமான மனுஷங்களையே பார்த்துப் பார்த்து நல்ல மனுஷங்களை பார்க்கறப்போ நிஜமா, கானல் நீரான்னு தெரிஞ்சுக்க முடியாத பயம்.... இந்த ஒரு முழு நாளா நீங்க பண்ற உபச்சாரம், அன்பு எதனாலேன்னு திணறலா இருக்கு.. அதனாலே பயம்...''

இரயில் சிநேகிதம் ரயில் பயணம் தடைபட்டு நின்ற பின்னும் தொடர்ந்து கொண்டிருந்தது. வசந்திக்கு இனியும் புருஷன் வீட்டில் உட்கார்ந்து கொண்டிருப்பதில் அர்த்தம் இல்லை என்று தோன்றியது. பொறுப்பற்றவன் என்ற ஒற்றை வார்த்தைதான் புருஷனைப் பற்றி நினைக்கையில் மனதிற்கு வரும் அவளுக்கு. வயிற்றில் குழந்தையைச் சுமந்து கொண்டிருப்பது இம்சை என்று தோன்றினாலும், என் ஜீவன் என்று சந்தோஷப்பட்டுக் கொண்டிருந்தாள். அந்த ஜீவனின் வருகை சந்தோஷம் பூரணமாகக் கூடினதாக இல்லாவிட்டாலும், இம்சைகளற்ற நிதானமாக இருக்க வேண்டும் என்று நினைத்தாள். மூன்றாம் நாளாய் புருஷன் வீட்டிற்கு வரவில்லை. அப்பா வீட்டிற்குக் கிளம்பி விடுவது என்ற முடிவில் கிளம்பி விட்டாள். சேலைகளை அடைத்த ஏர்பேக் ஒன்று. தண்ணீருக்கென்று ஒரு பாட்டில். போதும் என்று கிளம்பினாள். ரயில் பயணத்திற்கான பணம் கைவசம் இருந்தது பெரிய ஆறுதலாக இருந்தது. கடவுளுக்கு நன்றி என்று சொல்லிக் கொண்டாள்.

ரயில் பயணம் சுகம் என்று தோன்றியது. ஓடி ஓடி துரத்தி வந்து அறைகிற காற்று. எதிர்த் திசையில் நகரும் மரங்கள், மனிதர்கள், மலைகள். ஓடிக் கொண்டே இருக்கிற பாதைகள். கை காட்டவும், சிரிக்கவும் இன்னும் பாதை ஓரச் சிறுவர்கள். சந்தோஷமாக இருந்தது. பெருமூச்சை விட்டபடியே கண் அயர்ந்தாள். தூங்கி விழித்த போது

சுப்ரபாரதிமணியன்



பசியும் உசுப்பி எழுந்தது. ஏதோவொரு ஸ்டேஷனில் நின்று ரயில் புறப்பட ஆயத்தமாய் விசில் ஊதியது. ''காப்பி... டீ'' என்றபடி ஒருவன் நகர்ந்து கொண்டிருந்தான். காப்பி என்றாள். முணுமுணுத்தாளா, உரக்கச் சொன்னாளா தெரியவில்லை. அவன் எங்கோ பார்த்தபடி மறுபடியும் கத்திக் கொண்டிருந்தான். சற்று உரக்கவே கத்த வேண்டும் என நினைத்து சப்தமிட்டாள். அடிபட்ட பறவையின் குரல் போல கோரமாய் இருந்தது.

சற்றுத் திரும்பிப் பார்த்த போது கம்பார்ட்மெண்ட்டில் இருப்பவர்கள் அதிர்ச்சியுடன் அவளைப் பார்ப்பது போலிருந்தது. இம்முறை அவனுக்குக் கேட்டிருக்க வேண்டும். ஓடி வந்தான். ''காப்பியா...'' அவன் பிளாஸ்டிக் குப்பியை நீட்ட ரயில் நகர ஆரம்பித்தது. பிளாஸ்டிக் குப்பி சிதறி காப்பித் துளிகள் பரவியது. வசந்திக்கு முகம் கறுக்கத் தொடங்கியது. ரயிலின் வேகம் காப்பி குப்பியைக் கொடுத்தவனின் உருவத்தை மறைத்தது.

ஜன்னல் ஓரத்தில் ஒழுகின காப்பிக் கசிவை துடைக்க துணி தேடினாள். ஏர் பேக்கில் தேட கைகளைத் துழாவினாள். எதிரில் இருந்த அம்மையார் கையிலிருந்த துணியை நீட்டினாள். கசிவைத் துடைத்துக் கொண்டே அம்மையாரின் முகம் பார்த்தாள். ''தேங்க்ஸ்.''

வியர்த்திருந்த முகத்தைத் துடைத்துக் கொண்டாள். அவளின் எதிரில் பிளாஸ்க்கும், கிளாசுமாக அம்மையாரின் வலது கை நீண்டிருந்தது. தன் தூக்க யாத்திரையின் மத்தியில் அவள் ரயில் ஏறியிருக்கக்கூடும் என நினைத்தாள்.

''சாப்புடுமா...''

''வேண்டாங்க...''

''புள்ளத்தாச்சிப் பொண்ணு காப்பின்னு கேட்டே. வண்டி நகந்திருச்சு. பசி நேரம் வேற.. வாங்கிக்க.''

''வேண்டாங்க...''

''அம்மான்னு நெனச்சு வாங்கிக்க. வயிறோட இருக்கற பொண்ணு தொண்டையை வறள வெச்சுக்கக் கூடாது...''

அம்மையாரே கிளாசில் ஊற்றினாள். வசந்தி வாங்கிக் கொண்டாள்.

''ஒரு வாய்தான்... ஒரு டம்ளர் காப்பிதான்... முகத்துக்கு என்ன மலர்ச்சி வந்துட்டுது.'' அம்மையாரின் முகத்திற்கே மலர்ச்சி வந்து விட்டதைப் போன்ற சந்தோஷத்துடன் சொன்னார்.

வசந்திக்குத் தெம்பாக இருந்தது. ''தூக்கத்திலே அசந்துட்டேன்.''

''பாத்தம்மா... எங்கே போறே...''

''அப்பா வூட்டுக்கு...''

''எல்லாரும் அம்மா வூட்டுக்கும்பாங்க... நீ அப்பா வூட்டுக்குங்கிறே...''

''அம்மா இல்லே...''

''இல்லைன்னா...''

வசந்தி பேசவில்லை. அம்மையார் துக்கப்பட்டவர் போல் பார்த்தார்.

''செரி வுடம்மா... பெத்தவ மட்டுந்தா அம்மா ஆக முடியுமா.. புருஷன் கூட வரலியா?''

''நெறைய வேலை.. நானே கௌம்பிட்டேன்.''

''கூட வராட்டி பரவாயில்லே. புருஷனுக்கும் வேலைன்னு இம்சை இருக்கும். நல்ல மனுஷனா இருந்தா அது போதும். கூடவே நெனப்பா இருப்பான்.''

உண்மையைச் சொல்லி விடலாமா என்று தோன்றியது வசந்திக்கு.

''ஸ்டேஷனுக்கு அப்பா வருவாரா...''

''தகவல் இல்லை.. திடீர்னுதா கௌம்பிட்டேன்.''

எதையோ கேட்க ஆரம்பித்த அம்மையார் நிறுத்திக் கொண்டார்.

''நல்லபடியாப் போய்ச் சேரும்மா...''

சாப்பாட்டு நேரம். எல்லோரும் பொட்டலங்களைப் பிரித்துக் கொண்டிருந்தார்கள். ''நாம சாப்புடலாமா...'' வசந்தி அதிசயத்துடன் அந்த அம்மையாரைப் பார்த்தாள். நாம் என்று பன்மையில் கூப்பிட்டது ஆச்சர்யம் தந்தது. ''நீங்க சாப்பிடுங்க...''

''புள்ளத்தாச்சியை எதிர்க்க வெச்சுட்டு எந்தத் தாய்தான் சாப்புட முடியும்?'' வசந்தியின் அருகில் வந்து உட்கார்ந்து கொண்டாள். இரண்டு பொட்டலங்களைப் பிரித்தாள். தயிர் சாதம் மாங்காய் ஊறுகாயுடன். முட்டைகள் பொதிந்த வண்ணச் சாதம். வாரி வாரி அள்ளிக் கொள்ள வேண்டும் போலிருந்தது. ''சாப்புடம்மா..''

''இன்னிக்கு சிட்டியிலும் மதக் கலவரமான ரெண்டு டிஸ்ட்டிரிக்கிலும் பந்த் தெரியுமா... அந்த ஏரியாவை டிரெயின் நெருங்கிட்டிருக்கு. பந்த் எந்த அளவுக்குன்னு



திடீர் விருந்தாளிகளுக்கு, இரண்டு வாழைப்பழம், சிறிது சர்க்கரையை மிக்ஸியில் அரைத்து, ஒன்றரை டம்ளர் பால், ஒரு டம்ளர் தண்ணீர் கலந்து, ஏதாவது ஒரு எஸன்ஸ் ஊற்றினால் புதுமையான சுவையான பாயசம் ரெடி.

- பார்வதி.

நான் விரும்பித் தேர்ந்தெடுத்தது

பட்டர்ஃபிளை ஸ்டாண்டர்டு

பிரஷர் குக்கர்

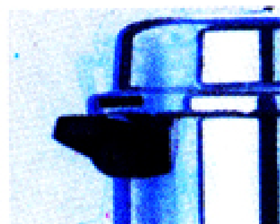
ஏனெனில் அது "மூன்று மடங்கு பாதுகாப்புடையது"



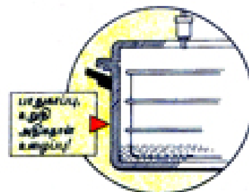
தரமான ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் பிரஷர் குக்கர்கள் மற்றும் பாத்திரங்களைப் பொறுத்தவரை பட்டர்ஃபிளை தயாரிப்புகள் மீது எனக்கு எப்பொழுதும் அபார நம்பிக்கை. ஆகவேதான் அலுமினிய பிரஷர் குக்கர் ஒன்று தேவைப்பட்ட போது பட்டர்ஃபிளையின் தயாரிப்போடு மற்றவைகளை ஒப்பிட்டு பார்த்தேன்.



முதலாவதாக, அழுத்தம் அதிகமானால் உருகி, நீராவியை பாதுகாப்பாக வெளியேற்ற, கவனமாக வடிவமைத்த ஸேஃப்டி வால்வு பட்டர்ஃபிளை ஸ்டாண்டர்டில் இருப்பதைத் தெரிந்து கொண்டேன்.

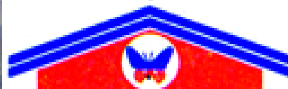


இரண்டாவதாக, கூடுதலான பாதுகாப்பிற்கு "கேஸ்கட் ரிலீஸ் ஸிஸ்டம்" இருப்பதையும் புரிந்து கொண்டேன்.



இதோடு மூன்றாவதாக, தேவைக்கேற்ற அளவு அலுமினியத்தில் உருவாக்கப்பட்ட அதிக உறுதியான தேகம் கொண்ட "பட்டர்ஃபிளை ஸ்டாண்டர்ட் குக்கர்" உச்ச பாதுகாப்பிற்கு மட்டுமல்ல, நீண்ட நாள் உழைப்பிற்கும் என அறிந்து கொண்டேன்.

கைபிடியோடு கூடிய சேலம் ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் உள்பாத்திரங்கள் அழகுக்கு அழகு கூட்டுவதால் பட்டர்ஃபிளை ஸ்டாண்டர்டு குக்கர் என்னுடைய பொருத்தமான தேர்வு மட்டுமல்ல, உங்களுடையதும் கூட!



பட்டர்ஃபிளை ஸ்டாண்டர்டு

பாதுகாப்பு! உறுதி!! அதிக நாள் உழைப்பு!!!



இலவசம்! சேலம் ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் அன்னவெட்டி மற்றும் கரண்டி!

எல்லா முக்கிய கடைகளிலும், கூட்டுறவு சிறப்பங்காடிகளிலும் கிடைக்கும்.

Pratibha:BLR:2590:GA:T

தெரிஞ்சிரும்...''
பக்கத்து சீட்டில் இருந்தவர் சொல்லிக் கொண்டிருந்தார். திக்கென்றது வசந்திக்கு. சட்டென புறப்பட்டது தவறென்று உறைத்தது. பந்த் பற்றியெல்லாம் விலாவாரியாய் தெரிந்து கொள்ள பத்திரிகைகள் எங்கு கிடைக்கின்றன. தவறான நாளில் புறப்பட்டு விட்டோம் என்று நினைத்தாள்.

அடுத்த பதினைந்தாவது நிமிஷத்தில் அது உறுதியானது. நட்ட நடு பாலைவன வெளியில் யாரோ நிறுத்தி விட்டது போல, ரயில் நின்றிருந்தது. இரண்டு கி. மீட்டருக்கு அப்பால் ஒரு பாலம் பந்த் காரணமாய் தகர்க்கப்பட்டதாம். அவர்களுக்கு முன் இன்னொரு ரயில் தூரத்தில் இருந்தது. பந்த் என்பதால் பஸ்கள் வேறு இல்லை. உட்கார்ந்து அழ வேண்டும் போலிருந்தது.

ரயில் டிக்கட் பணம் தன்னிடம் இருந்ததற்குக் கடவுளிடம் நன்றி சொல்லிக் கொண்டவள் இனி ஊர் போய்ச் சேர்வதற்குரிய வழி தெரியாததால் 'கடவுளே' என்று முனகிக் கொண்டாள்.

முதுகு குலுங்கிக் கொண்டிருந்தவளின் தலை மேல் அம்மையார் கை ஆறுதலாக இருந்தது.

''எதுக்கம்மா அழறே...''

''ஒண்ணுமில்லீங்க...''

''ஊடு போய்ச் சேரணும் அவ்வளவு தானே...''

ரயில்வே நிர்வாகம் ஏற்பாடு செய்த வாகனங்கள் பிரயாணிகளை ஏற்றிச் செல்ல வரும் என்று அறிவித்தார்கள். மணிக்கணக்கிலாகியும் வரவில்லை. குதிரை வண்டிகளும், மாட்டு வண்டிகளும் வந்தன. ''பக்கத்து ஊர்களுக்குப் போகணும்ன்னா வரும்...''

மாலை இருள் கவிய ஆரம்பித்தது. ஆறு மணி வரைக்கும் பந்த். பின்னால் வாகனங்கள் ஓடலாம். ரேடியோவைத் திருப்பின போது போராட்டக்காரர்கள் பந்த் நேரத்தில் வாகனங்கள் நடமாட தொல்லை தந்ததால், ரயில்வேயின் எமர்ஜென்சிக்கு அனுப்பப்பட்ட வாகனங்களையும் ஓட அனுமதிக்காததால் பிரயாணிகளுக்கு ஏற்பட்ட அசௌகரியங்கள் குறித்து வருத்தம் தெரிவித்தது. வாகனங்கள் விரைவில் வந்து சேரும் என்று நம்பிக்கை தந்தது.

அம்மையார் கூடவே இருந்தார்கள். பயணிகளுக்கு உதவ வேண்டி வந்த தின்பண்ட வியாபாரிகளிடமிருந்து எதை எதையோ வாங்கிக் கொடுத்து சாப்பிடு என்றாள். விக்கல் எடுத்த போது விறுவிறுத்துப் போய் தண்ணீர் கொண்டு வந்தாள். தனியார் வாகனங்கள் வர ஆரம்பித்தன. பத்து மடங்கு ரயில் கட்டணத்தை கார் டிரைவர்கள் கேட்டார்கள்.

அம்மையார் வசந்தியின் ஏர் பேக்கை எடுத்துக் கொண்டாள்.



பிளாஸ்டிக் பெருங்காய டப்பாவில் கோணி ஊசியைக் காய்ச்சி இரண்டு துளையிட்டு விட்டால், தூள் அளவாக விழும்.

- பார்வதி.

''போலாம்...''

''எங்கங்க...''

''நான் இறங்க வேண்டிய ஸ்டேஷன் இங்கிருந்து மூணாவது. டாக்ஸி புடுச்சு போயிடலாம்.. இன்னிக்கு எங்க வீட்லே தங்கிட்டு நாளைக்கு உங்க ஊருக்கு அனுப்பறேன்.''

''வேண்டாங்க. ரயில்வேகாரங்க ஏதாச்சும் அனுப்புவாங்க. அதில ஊர் போய்ச் சேர்ந்தர்றேன்...''

''ஆயிரக்கணக்கில ஜனங்க நிக்கறது தெரியுதா... எத்தனை ஜீப், எத்தனை கார் ரயில்வே அனுப்பறது. ஒவ்வொரு ஜீப், கார் ஏறதுக்குள்ளே பிராணன் போயிடும். உன் கூட இன்னொரு உசிரும் இருக்கு.''

''டாக்ஸிக்காரன் பத்து மடங்கு கேக்கறேனே.''

''கொடுக்க நான் இருக்கேன்..''

''ரயில் டிக்கட்டுக்கு மட்டுந்தா பணம் வச்சிருந்தேன்.''

''உங்கிட்ட யார் பணம் கேட்டாங்க. நான் தர்றேன்.

கையைப் பிடித்து எழச் செய்தார் அம்மையார். வசந்தியின் நடைக்கேற்ப மெல்ல நடந்தாள்.

''பொண்ணோட மனசு பொண்ணுக்குத் தெரியும். நீ புருஷன்கிட்ட கோபிச்சிட்டு அப்பா வீட்டுக்கு போயிட்டிருக்கேன்னு யூகிச்சேன். சரியா? காப்பிக்குன்னு காசை பைசா பைசாவா எண்ணினே. அப்பவே தெரிஞ்சு போச்சு. இப்ப உன்னை இப்படியே வுட்டுட்டு போனா நீ எந்த நெலைமையில ஊர் போய்ச் சேர்வேன்னு எனக்குத் தெரியலே. வாம்மா... ராத்திரி தூக்கம்.. ஒருவேளை சாதம் என்னோட. நாளைக்கு உன்னை ஊருக்கு அனுப்பறேன். ஊருக்குப் போயி நல்ல பையனா பெத்து சௌக்யமுன்னு ஒரு கார்டு போடு. அது போதும் எனக்கு...''

அம்மையார் வீடு விசாலமாய் இருந்தது. வேலைக்காரப் பெண்மணி ஓடி ஓடி வேலை செய்தாள். அம்மையார் வேலைக்காரியைத் தோற்கடிக்கும் விதத்தில் வசந்தியை கவனித்துக் கொண்டாள்.

''நானும் உன்னை மாதிரி சின்னவளா இருந்தவதானே. புருஷன் கொடுமைக்காரனா இல்லாதது நான் பண்ணுன யோகம். பெத்த ஒண்ணும் பத்து வயசிலே போயிடுச்சு. வூட்டுக்காரரும் ஆபீஸ், டூர்ன்னு போயிட்டார். இப்ப உனக்கு உபசாரம் பண்றது சந்தோஷமா இருக்கம்மா..''

நெகிழ்ச்சியாய் இருந்தது வசந்திக்கு. பயமாக இருக்கிறது என்று வாய் வார்த்தை தவறி இருக்க வேண்டாம் என்றுபட்டது.

''எதுக்கம்மா பயமாயிருக்குதுன்னே...''

சட்டென அம்மையார் கேட்டு விட்டது அதிர்ச்சியாக இருந்தது. பதில் சொல்ல வேண்டும். இல்லையெனில் தப்பாக நினைத்துக் கொள்வார்கள். காப்பியைக் கொடுத்ததிலிருந்து, ஆரம்பித்து டாக்ஸி ஏற்றி நடத்தி வந்ததிலிருந்து, வீட்டில் வைத்துக் குளிக்கிறாயா என்று வெந்நீர் வைத்துக் கொடுத்து, புதுப் புடைவையைக் கட்டிக்கோயேன் என்று கொடுத்த வரைக்கும் எல்லாம் நிழலாடின.

''வாழ்க்கை குரூரமா இருக்கம்மா. தினம் தினம் எத்தனை சித்ரவதைகள். எம் புருஷன் மூலமாத்தா நான் என் உலகத்தைப் பார்க்க வேண்டியிருக்கு. அஞ்சு வருஷமா குரூரமான, கோபமான, வக்கிரமான சண்டையோடவே வாழ்க்கையைக் கழிச்சிட்டேன். அதே பார்வையிலே எல்லாத்தையும் பார்த்து பயப்படற வாழ்க்கையாய் போச்சு. எல்லா மனுஷங்களும் உறவை வியாபாரமா ஆக்கிட்டாங்கன்னு நெனச்சு நெனச்சு அப்படியே பாத்து சட்டுன்னு ஒரு பழக்கம் வர்றது எவ்வளவு துரதிஷ்டம்ன்னு இப்பப் புரியுது.''

அம்மையார் அவளின் தலைமயிரைக் கோதிக் கொண்டிருந்தாள். மயிர் சிக்கலற்று நீரோடையாய்ப் பிரிந்து பிரிந்து விழுந்தது.

''அதனாலே நீங்க என்னை அன்பா கவனிச்சதும், அணைச்சிட்டதும் பயம்தா தந்தது. உங்களுக்குக் கெடச்ச வாழ்க்கை எனக்குக் கெடைக்கலே. அன்பைச் சந்தேகிக்கிறது எவ்வளவு வக்கிரம்மா... என் பார்வையிலே உங்க அன்பு சட்டுன்னு வக்கிரமமா பட்டுது. அன்பு காமிக்கிற மாதிரி நடந்துபணத்துக்காக, சொத்துக்காக, நகைக்காகன்னு கொன்னுட்ட எத்தனையோ பேரைப் பத்தி கேட்ட விஷயங்கள், கதைகள் இன்னொரு காரணம். உண்மையான அன்புக்கு முன்னாலே இப்படி நெனைக்கறது கூட எவ்வளவு அல்பத்தனமானது, வெட்கமானதுன்னு இப்பத் தெரியுதும்மா...''

அம்மையார் அவளின் கைகளைப் பிடித்துக் கொண்டிருந்தாள்.

''எவ்வளவு பலவீனமா இருக்கம்மா. நல்லா சாப்பிடு. பலமான ஆண் மகனா பெத்து சந்தோஷப்படு...''

''ஆனாலும் ஒரு கேள்வி...''

''என்னம்மா...''

''நீங்க என் மேல இவ்வளவு அன்பு காட்டினதுக்கு... டிரெயின்லே எவ்வளவோ பேர் இருந்தாங்க...''

''என் கண்ல பட்ட ஒருத்தி நீ. அத்தனை பேரோட கஷ்டங்களையும் பகிர்ந்துக்கற அளவு வசதியோ, ஞானமோ எனக்கில்லே. உன்னைக் கவனிச்ச உன்னோட முகத்திலே கொஞ்சம் தெளிர்ச்சியைக் கொண்டு வந்ததுனாலே இன்னிக்கு ஒரு சந்தோஷமான நாள்ன்னு எனக்குத் தோணுது. இது மாதிரி சந்தோஷமான நாட்கள் எனக்கும் வரணும். உனக்கும் வரணும்...''

வயதான முகத்துச் சுருக்கங்களை மீறி அம்மையாரின் முகம் பளபளத்துக் கொண்டிருந்தது.

''ஏதோவொரு வகையான ஆத்ம திருப்தி அவ்வளவுதா.. நான் இல்லாம இருந்திருந்தா ரயில் பயணமும், இன்னிக்கும் உனக்கும் நரகமாயிருக்கலாம். நரகமாகாம இருக்க உனக்கு நான் கெடச்சேன். நான் இல்லாட்டியும் இன்னொருத்தி கெடச்சு உதவியிருப்பான்னு நம்பிக்கை இருக்கு...''

''இப்பதாம்மா தெரியுது.. வாழ்க்கையோட குரூரத்தை மீறி அன்பும் மிச்சமிருக்குதுன்னு.''

''நிஜம்தான்...''

''இதை உணர்றதுக்கு எனக்கொரு சந்தர்ப்பம் அவ்வளவுதான். ரயில் பயணத்துக்கும், தடங்கலுக்கும் நன்றி சொல்லணும்...''

''தடங்கலான ரயில் பயணத்திலே கஷ்டப்பட்டவங்க எவ்வளவு சபிச்சிருப்பாங்க...''

''சாபமும், வரமுமாத்தான் வாழ்க்கை.''

''சந்தோஷம். சுலபமா புரிஞ்சுக்கிட்டே...''

பஸ்சுக்காகக் காத்திருந்தார்கள். புழுதியைப் பரப்பினபடி வாகனங்கள் சென்று கொண்டிருந்தன. வெயில் உறைத்தது. வயிற்றைத் தடவினாள். குழந்தையின் அசைவை உணர்ந்தாள் வசந்தி.

''அம்மா, உங்க பேர் என்னம்மா...?''

''பேர்லே என்ன இருக்குது. அம்மாங்கறதை விடப் பெரிசா வெறும் பேர்ங்கறது? பேர்லே வரமோ, சாபமோ இருக்கலாம். ஆனா அம்மாங்கறதிலே அன்பு எப்பவும் இருக்குமே...''

சூரிய ரேகைகள் தன் மீது படர்வதாய் உணர்ந்தாள் வசந்தி.

தோசை வார்க்க நல்லெண்ணெயைக் கலந்து செய்தால் கல்லில் ஒட்டாது. சிறிதளவு எண்ணெய் ஊற்றினாலும் நிறைய ஊற்றின மாதிரி இருக்கும்.

- பார்வதி.

நில்லுங்கள்!

குளியல் சோப்பை கேசத்திற்கு உபயோகிக்காதீர்கள்...
கேசத்திற்குத் தேவை பிரத்தியேக சோப்

குளியல் சோப்புகள் கேசத்தை சரியான முறையில் சுத்தம் செய்யாது. இவற்றால் கேசம் நாசமாகி, சிக்குப் பிடித்து பொடுகுகள் வரக்கூடும். கேசம் வலுவிழக்கக்கூடும்.

அதனால் கேசத்திற்குத் தேவை பிரத்தியேக சோப். கேசத்தின் தேவைகளை உணரும் ஒரு சோப்–அதுவே விப்ரோ சிகாகாய். கேசத்தை சுத்தமாக வைப்பதற்கு ஆண்டாண்டுக் காலமாக உபயோகிக்கப்பட்டுவரும் சீயக்காயின் நற்பயன்கள் பரிபூரணமாக நிறைந்த விப்ரோ சிகாகாய்,கேசத்தை சுத்தமாகவும் ஆரோக்கியமாகவும் வைக்கிறது.

கேசம். ஆரோக்கியமாக இருந்தால் எவ்வாறு உதிரும்?





விப்ரோ சிகாகாய்

அழகான கேசம் பெற ஆரோக்கியமான வழி

WIPRO LIMITED
Closer to the consumer

இந்த மாதம் எப்படி? ஜூன் '91

மேஷ ராசி:

அசுவனி, பரணி, கிருத்திகை 1 - ஆம் பாதம்.

இராசிநாதன் நீச்சபங்க ராஜயோகம் தருவதன் காரணமாக 15, 16, 17 தேதிகளும், சந்திரன் கும்ப ராசியில் இருக்கின்ற 3, 4, 5 தேதிகளும் சுப நிகழ்ச்சிகளுக்குக் காரணமாக அமையும். குறிப்பாகத் தேர்வு எழுதியுள்ள மாணவர்களுக்கு மேற்படி தேதிகளில் வெளியிடப்படும் பரீட்சை முடிவுகள் சாதகமாக அமையலாம். எனினும் 24, 25, 26 தேதிகள் எதற்கும் உகந்தவை அல்ல. இம் மாதத்தில் அரசியலில் ஈடுபாடுள்ளவர்களுக்கு எதிர்பார்த்த அளவிற்கு வெற்றி கிடைக்கும் எனக் கூற முடியவில்லை. வடக்குத் திக்கிலிருந்தும் மேற்கிலிருந்தும் வரக்கூடிய ஜாதகங்களில் ஒன்று திருமணத்திற்காக முயற்சி செய்யப்படும் இந்த ராசிப் பெண்களுக்கு ஏற்றதாக அமையும். அல்லது வேலையில் உள்ள பெண்களுக்குப் பதவி மாற்றம் மனதிற்கு ஏற்றபடி அமையும். கலைத் துறையினர் மற்றும் எரிபொருள் துறையினர் சற்று மந்தமான சூழ்நிலையை எதிர்நோக்க வேண்டியிருக்கும். கடன் வாங்கவோ, நகைகளை அடகு வைக்க வேண்டிய சூழ்நிலையோ சிலருக்கு ஏற்படும். மகப்பேற்றை எதிர்நோக்கி உள்ளவர்களுக்கு மாதத்தின் 2வது வாரத்தில் குழந்தை பிறந்தால் இராஜ யோகத்தை அளிக்கும்.



ரிஷப ராசி:

கிருத்திகை 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், ரோகிணி, மிருகசீரிஷம் 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்.

உச்ச குருவினால் நன்மையில்லை என்றாலும் தீமை இல்லை. குருசந்திர யோகமும், நீச்சபங்க ராஜயோகமும் 2வது வாரத்தில் ஏற்பட வாய்ப்பு உண்டு. சுக்கிரன் சுகத்தைத் தருகிறார். நீச்ச செவ்வாய்க் கூட குருவின் சேர்க்கையால் நன்மையே செய்கிறார். மாணவ மாணவிகள் தேர்விலும், அரசியல்வாதிகள் தங்கள் முயற்சியிலும் வெற்றியைப் பெறுவார்கள். வீட்டில் சுப நிகழ்ச்சிகள் நடக்கவோ அல்லது அத்தகைய நிகழ்ச்சியில் கலந்து கொள்ளவோ வேண்டியிருக்கும். நடிகைகளுக்கும் ஒப்பனைக் கலைஞர்களுக்கும் ஆதாயம் உண்டு. 2வது வாரத்தின் கடைசியில் எதிர்பாராத தனலாபம், பிரிந்தவர் வீடு வந்து சேர்தல், கணவன் மனைவிக்குள் இருக்கும் பிணக்குகள் தீர்தல் என ஏதேனும் ஒரு வகையில் மன மகிழ்வுக்கு இடமுண்டு. 6, 7, 8 தேதிகளில் வடக்கிலிருந்து நல்ல செய்திகள் கிடைக்கும். அது திருமண விஷயமாகவும் இருக்கலாம். அல்லது வேலை வாய்ப்புச் செய்தியாகவும் இருக்க லாம். மொத்தத்தில் நல்லதொரு மாதம் என்றாலும் ஒரு சிலருக்குச் சூரியனாலும் புதனாலும் மாதத்தின் பிற்பகுதியில் உடல்நலம் பாதிக்கலாம்.

மிதுன ராசி:

மிருகசீரிஷம் 3, 4 ஆம் பாதம், திருவாதிரை, புனர்பூசம் 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

நல்லதொரு மாதமெனக் கூற இயலவில்லை. எதிலும் தடங்கல், ஒருவித தயக்கம், மெத்தனம் என்ற இழுபறி நிலை தான். அஷ்டமத்துச் சனி, குருவின் பார்வையைப் பெறுவதால் அவரால் சிரமங்கள் ஏற்பட நியாயமில்லை. எனி னும் சர்வ ஜாக்கிரதையுடன் இயங்க வேண் டிய நிலை. தசாபுத்திகள் நன்கு அமைந்துள்ளவர்களுக்கு மட்டுமே பிரச்சினை குறைவாக இருக்கும். அனுபவித்துக் கழிக்க வேண்டிய மாதம்.

கடக ராசி:

புனர்பூசம் 4 - ஆம் பாதம், பூசம், ஆயில்யம்.

மாதத்தின் முதலிரண்டு வாரங்களில் நன்மை கூடுதலாக இருக்கும். பத்தாம் தேதி முதல் 17ந் தேதிக்குள் ஏதேனும் ஒரு விதத்தில் இலாபகரமான நிகழ்ச்சியோ சூழ் நிலையோ அமையும். அது சுப நிகழ்ச்சி யாகவும் இருக்கலாம். பதவி உயர்வாகவும் இருக்கலாம். 3, 4, 5 தேதிகளில் எச்சரிக்கை தேவை. மற்றபடி மாதத்தின் பிற்பகுதி சுமாராக இருக்கும். இந்த ராசியில் பிறந் துள்ள மாணவ மாணவிகள் எதிர் பார்க்கும் தேர்வுகளில் வெற்றி பெறுவதுடன் மனதிற்குப் பிடித்த கல்லூரிகளில் இடமும் கிடைக்கும் நிலை காணப்படுகிறது. அது போலவே நடிப்புத் துறையினருக்கு நல்ல தொரு எதிர்காலம் உதயமாகிறது. பிர யாணம் ஒன்று திடீரென ஏற்பட்டு அதனால் பயணம் ஏற்படும்.

சிம்ம ராசி:

மகம், பூரம், உத்திரம் - 1 ஆம் பாதம்.

அங்காரகனைத் தவிர மற்ற அனைத்து கிர கங்களும் உதவவில்லை என்றாலும் உபத்தி ரவம் தர மாட்டார்கள். எரிபொருள் துறை யினரும், ஏற்றுமதியாளர்களும் சற்று ஏமாற் றத்தை அடைய வேண்டியிருக்கும். பொறி வல்லுனர்களுக்கும், தீவிர அரசியல்வாதி களுக்கும் பொன்னான காலம். வாகனம், இயந்திரங்கள் மற்றும் போக்குவரத்துத் துறையினர் ஆதாயம் பெறுவர். கன்னிப் பெண்களுக்குத் திருமணம் கைகூடி வரும். 6, 7, 8 தேதிகளில் சற்று கவனம் தேவை. மற்றபடி மாதத்தின் ஆரம்ப நிலையும், கடைசி வாரமும் சற்று மந்தமாக இருக்கும். சுப விரயத்திற்கு இடம் உண்டு. அது வீடு கட்டும் விஷயமாகவும், அல்லது குழந்தை களின் கல்வி சம்பந்தப்பட்டதாகவும் இருக் கலாம்.

கன்னி ராசி:

உத்திரம் 2, 3, 4 ஆம் பாதங்கள். அஸ்தம், சித்திரை 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்.

ஒரு சிறந்த மாதமாக சொல்லலாம். குறிப்பாக மாதத்தின் முதல் மூன்று வாரங் களிலும் எல்லா முயற்சிகளிலும் வெற்றி உண்டு. 15, 16, 17 தேதிகளில் எதிர்பார்த்த இனங்களில் வெற்றி கிடைக்கும். அது கல்லூரியில் இடம்பெறுவதாகவும் இருக்க லாம். அரசியல்வாதியானால் தேர்தலில் பெற்ற வெற்றியின் காரணமாக அமைச்ச ராகக் கூட ஆகலாம். அந்த அளவிற்கு செல் வாக்கைக் குருவும், சந்திரனும், நீசபங்க ராஜயோகத்தைத் தரும் செவ்வாயும், அருளை வாரி வழங்குவார்கள். தசாபுத்தி சாதகமாக அமைந்தவர்களுக்குக் கூடுத லான நன்மை உண்டு. வீடு கட்டும் யோகத் தை சுக்கிரனும், வாகன யோகத்தைச் சுகஸ்தானத்தில் உள்ள கோதண்ட ராகுவும் அருள இருக்கிறார்கள். சிந்தித்துச் செயல்பட்டு, வந்துள்ள வாய்ப்பை நழுவ விடாமல் நடந்து கொள்ள வேண்டிய சூழ்நிலை. பொருளாதார நெருக்கடி குறையும் வாய்ப்பும் தெரிகிறது.



வீட்டில் ஜாம் ஒரு பாட்டில் வாங்கி யிருந்தேன். அதிகம் அதை உபயோ கிக்கவே இல்லை. எனவே நெடுநாட் களாக அது காலியாகாமல் இருந்தது. என்ன செய்யலாம் என்று யோசித்ததில் ஒரு புது உத்தி கிடைத்தது. ஜாம் முழுவதையும் வீட்டு மிக்ஸியில் போட்டு வைப்பரை உபயோகித்து நன்கு மையாக அரைத்தேன். அத்துடன் ஃபிரிஜ் வாட்டரைச் சேர்த்து, வீட்டி லுள்ளவர்களுக்குக் கொடுத்தேன். அவ் வளவு சுவையானதாக இருந்ததாக அனைவரும் பாராட்டினார்கள். நல்ல தொரு பழரசம் கிடைத்தது. இதனால் வீணாகும் பொருளும் வேறுவிதமாக இந்தக் கோடையில் பயன்பட்டது. ஜாம் திடவடிவில் இருப்பதால் சிந்தா மல் சிதறாமல் உபயோகிக்கவும் முடிகிறது.

- ரேவதி ராஜாமணி.

துலா ராசி:

சித்திரை 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், சுவாதி, விசாகம் 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

சுகாதிபதியான சனிஸ்வரன் ஆட்சியில் உள்ளதால் பொறியியல் கல்லூரியில் இடம் கிடைக்க எதிர்பார்க்கும் மாணவர்களுக்கு வெற்றி உண்டு. கடன் தொல்லை குறையும். பாக்கியஸ்தானத்து குருவும், சந்திரனும், செவ்வாயும் சேர்ந்தே உதவ இருக்கிறார்கள். அத்தகைய உதவி 15, 16, 17 தேதிகளில் உற்றார்கள் மூலமோ நண்பர்கள் மூலமோ கிடைக்கும். பொன்னகைகள்

வாங்குவீர்கள். திரைப்படத் தொழிலுக்குச் சம்பந்தப்பட்டவர்கள் இலாபம் அடைவர். சுங்க இலாகாவினர் பெரியதொரு வேட்டையில் ஈடுபட்டு வெற்றி அடைவர். சிற்றுண்டிச் சாலையினர், அழகு சாதனக் கலைஞர்கள், கூடுதலான நன்மையைப் பெறுவர். ஆயினும் ஒரு சிலருக்குக் கண்ணும், வயிறும் பாதிக்கப்படலாம்.

விருச்சிக ராசி:

விசாகம் 4 - ஆம் பாதம், அனுஷம், கேட்டை.

உச்ச குருவின் பார்வையைப் பெறும் இந்த இராசிக்காரர்களுக்கு இராசிநாதன் நீச்சம் பெற்றாலும் பாதிப்பு இல்லை. 13, 14 தேதிகளில் எச்சரிக்கை தேவை. அது போலவே 24, 25 தேதிகளில் எதிர் பாராத செய்திகள் மனதைக் கலக்கும். ஷேர் மார்க்கட் மற்றும் வாய்தா பேரத்தினர் கணிசமான லாபத்தை அடைவர். நடிப்புத் துறையினர் மாணவர்கள், மற்றும் பயிற்சி பெறுகின்ற செவிலியர் போன்றவர்கள் பாராட்டப்படுவர். சற்று கூடுதலான செலவு செய்யப்பட்டு சுப நிகழ்ச்சிகள் நிறைவேறும். 3ம் இடத்துச் சனி பகவான் கருப்புக் கல், இரும்பு. சிமெண்ட் மற்றும் கட்டுமானப் பொருட்கள் ஆகியவைக ளைக் கையாள்பவர்களுக்கு எதிர்பாராத ஏற்றத்தைத் தருவார்.

> ட்ருமன் ஜனாதிபதி ஆனதும் அவரது தாயாரைப் பார்த்து ஒரு பிரமுகர், 'நீங்கள் உங்கள் மகனை எண்ணிப் பெருமைப்படலாம். என்று பாராட்டினார். அதற்கு ட்ருமனின் தாயார், 'உண்மைதான். அதே அளவுக்கு அதோ வயலில் உழுது கொண்டிருக்கும் எனது இரண்டாவது மகனைக் குறித்து மிகவும் பெருமைப்படுகிறேன்' என்றார் பெருமிதத்துடன்.
>
> — எஸ். விஜயா சீனிவாசன்.

தனுசு ராசி:

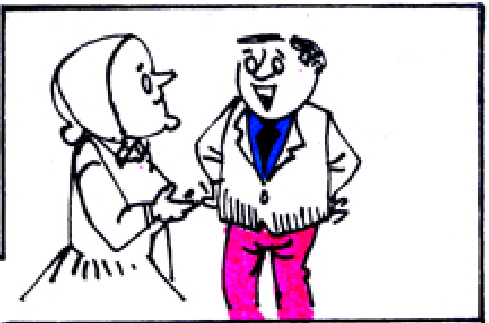
மூலம், பூராடம், உத்திராடம் 1 - ஆம் பாதம்.

ஏழரைச் சனியின் 2வது பார்யாயத்தில் அகப்பட்டவர்களுக்கு அமோகமான வெற்றியும் பதவி உயர்வும் கிடைக்கும். பலன் தரத்தக்க வகையில் கடல் கடந்து செல்லும் வாய்ப்பும் சிலருக்கு உண்டு. சந்திராஷ்டமனமான 15, 16, 17 தேதிகளில் கூட சலனமும் சஞ்சலமும் குறைவாகவே இருக்கும். சுமாரான வாரம். மாதத்தின் பிற்பகுதியில் கூடுதலான நன்மை உண்டு. குழந்தை பிறக்கும் வாய்ப்பு இந்த ராசிக்காரர்களின் குடும்பத்தில் ஏற்படும். சுப நிகழ்ச்சிகளில் கலந்து கொள்வீர்கள். உத்தியோக சம்பந்தமாகவோ, கல்லூரி சேர்க்கை சம்பந்தமாகவோ வருகின்ற இண்டர்வியூ நிகழ்ச்சியில் வெற்றி கிடைக்கும்.

மகர ராசி:

உத்திராடம் 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், திருவோணம், அவிட்டம் 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்.

மாதம் பூராவும் குரு செவ்வாய் சுக்கிர பார்வை பெறும் இராசிநாதனாகிய சனீஸ்வரன் ஆட்சியில் இருப்பதால் வெற்றி தரத்தக்க மாதமாகும். அலுவலகப் பெண்களுக்கு உத்தியோக உயர்வு உண்டு. வெளிநாட்டுப் பிரயாணம் ஏற்படலாம். நீண்ட நாட்களாக எதிர்பார்த்த சுபநிகழ்ச்சி ஒன்று நிறைவேறும். அது புத்திர பாக்கியமாகவும் இருக்கலாம். அல்லது தட்டிச் சென்ற திருமணம் கைகூடி வரும் படியாகவும் இருக்கலாம். வீடு கட்டாயம் வாங்குவதோ, கட்டுவதோ அல்லது நல்ல லாபத்திற்கு விற்பதோ நடக்கும். இதுவரை அலைகழித்து வந்த அத்தனை விஷயங்களும் அனுகூலமான நிலையில் முடிவடையும். 15, 16, 17 தேதிகளில் எதிர்பார்த்த மகிழ்ச்சி தரும் நிகழ்ச்சி ஒன்று நிகழும்.



கும்ப ராசி:

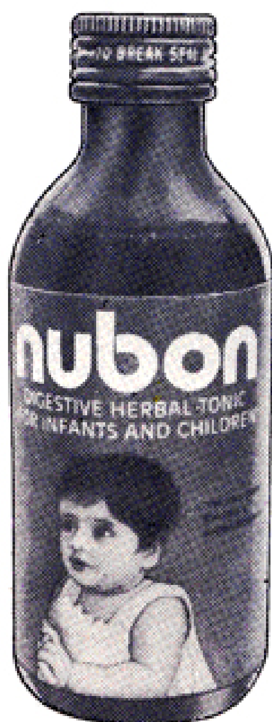
அவிட்டம், 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், சதயம், பூரட்டாதி 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

ஏழரைச் சனியின் அலைகழிப்பு உண்டு எனினும் சுக்கிர, குரு பார்வை அதைக் கட்டுப்படுத்தும். ராகுவினால் பலமான எதிர்பாராத அதிர்ஷ்டம் ஒன்று உண்டு. அது பணவரவாகவும் இருக்கலாம். அல்லது எதிர்பாராத பதவி உயர்வாகவும் இருக்கலாம். இழந்த நகைகள், அல்லது அடகில் உள்ள பொருட்கள் மீண்டும் கிடைக்கும்.

குழந்தைக்கு அஜீரணமா?

தேவை
நியுபான்

அஜீரண நிவாரணி
சிறந்த மூலிகைகள் அடங்கியது



நியுபான்
குழந்தைகளின்
அஜீரண நிவாரணி

குழந்தைகளின் அஜீரணம், பசியின்மை, வயிற்று வலி, வயிற்றுப் பொருமல், வாயு தொந்திரவு, எதுக்களித்தல், வாந்தி, மலச்சிக்கல் ஆகியவற்றைப் போக்க அனுபவமிக்க தாய்மார்கள் பாரம்பரியமாக வீட்டு வைத்திய முறையில், ஓமம், வசம்பு, திப்பிலி, சிற்றரத்தை, கடுக்காய், ஏலக்காய், சதகுப்பை, அதிமதுரம் போன்ற சிறந்த மூலிகைகளை பயன்படுத்தி கைகண்ட நிவாரணம் கண்டிருக்கிறார்கள்.

மேற்கண்ட சிறந்த மூலிகைகளை தேவையான அளவு சேர்த்து விஞ்ஞான முறையில் நியுபான் தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது.

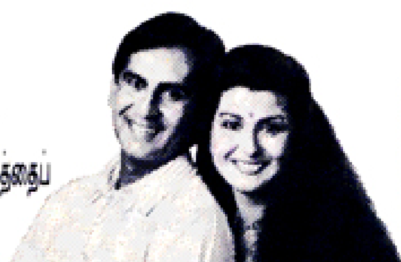
குழந்தைகள் விரும்பி சாப்பிடக் கூடியது. தொடர்ந்து கொடுப்பது நல்லது. அஜீரணத்தை தவிர்க்கும். பின் விளைவுகள் ஏதுமில்லை. பாதுகாப்பானது.



தஞ்சாவூர் - 613 007

EXELADS/PP 761/91

நீங்கள் என்னும்
இளமைத் தோற்றத்தைப்
பெற...



கோத்ரெஜ் பவுடர் ஹேர் டைய் கொண்டு இப்பொழுது நீங்கள் என்னும் இளமைத் தோற்றத்தைப் பெறலாம். அதன் மேம்படுத்தப்பட்ட ஃபார்முலா உங்கள் கேசத்திற்கு இயற்கையான தோற்றத்தை அளித்து நீடிக்கச் செய்கிறது. மேலும் இதை உபயோகிப்பது எளிது.

கோத்ரெஜ் பவுடர் ஹேர் டைய்
இப்பொழுது உயர்தரமான தொழில்நுட்பத்துடன்



கோத்ரெஜ் வழங்கும் உன்னதமான பவுடர் ஹேர் டைய்

Mudra:B:GS:909:2012:TM

சிவில் வியாஜ்ஜியத்தில் தீர்ப்பு ஏற்பட்டு அது உங்களுக்குச் சாதகமாக அமையும். முடிக்க முடியாமல் நிறைய தொழில் பிரச்னைகள் சுலபமாகத் தீரும். உடல்நிலை பாதகம் உண்டு. தாய்வழிச் சொத்து 15, 16, 17 தேதிகளில் கிடைக்கலாம். தூர தேசப் பிரயாணம் ஒன்று ஏற்பட்டு அதனால் கூடுதலான நன்மை ஏற்படும்.

மீன ராசி:

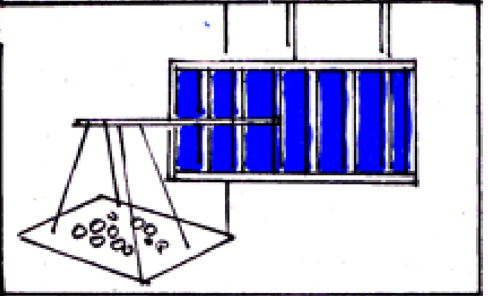
பூரட்டாதி 4 - ஆம் பாதம், உத்திரட்டாதி, ரேவதி.

சிறந்ததொரு மாதம். மாதத்தின் பிற்பகுதியில் பாங்குகளில் பணிபுரிவோர்களுக்குத் திடீர் பதவி உயர்வும், அல்லது கேட்ட இடத்தில் மாறுதல் கிடைக்கும். இந்த மாதத்தில் வெளியிடப்படும் படத்தில் நடித்துள்ள இந்த ராசி நடிகர்களுக்குப் பாராட்டும் பரிசும் கிடைக்கும். 15, 16, 17 தேதிகளில் குருட்டு அதிர்ஷ்டம் ஒன்று வரக் காத்திருக்கிறது. அது பழைய சொத்தின் பங்காகவும் இருக்கலாம். அல்லது ரேஸ், பந்தயம் மூலமும் வரலாம். ஷேர் மார்கெட்காரர்களுக்கு நல்ல அதிர்ஷ்டம் உண்டு. உடல்நிலையில் திடீர் தொந்திரவு ஏற்படக் காரணமில்லை. எனினும் வாயு சம்பந்தமான பொருட்களை ஒதுக்குவது நல்லது. வயிற்றுக் கோளாறு ஏற்படலாம். 11ம் வீட்டுச் சனி பகவானும் 5ம் வீட்டு உச்ச ராசி நாதனும் வீட்டில் ஒரு புது ஜீவனை உண்டாக்கி மகிழ்வைத் தர இருக்கிறார்கள். எதிர்பார்த்த கல்லூரியில் மாணவர்களுக்குச் சுலபமாக இடம் கிடைக்கும். 24, 25 தேதிகளில் எதிலும் ஈடுபட வேண்டாம்

> ப்ளாட்டில் குடியிருப்பவர்களுக்கு உலர்த்த இடம் இருக்காது. பெரிய மூங்கில் தட்டுகளில், நாலுபுறமும் கயிறு கட்டி, மேலே (ஸீட் அவுட்டில்) ஆணி அடித்து உறிபோல் தொங்க விட்டால், வேண்டிய சாமான் காய வைக்கலாம்.
>
> — பார்வதி.

என்னதான் நடக்கும் நடக்கட்டுமே!

சென்ற இரண்டு கட்டுரைகளில் சுட்டிக் காட்டப்பட்ட விஷயங்களில் குழந்தை வளர்ப்பில் பெற்றோர்களின் கடமைகளையும், ஆசிரியப் பெருமக்களின் பங்கையும் லேசாகக் கூறப்பட்டதைப் படித்திருப்பீர்கள். மேலே கூறப்பட்ட உதவிகள் கிடைத்தாலும் கூட அவற்றை உதாசீனம் செய்துவிட்டு தனது பிடிவாதத்தாலும், மூர்க்கத்தனத்தாலும் எல்லோரிடமும் வெறுப்பைச் சம்பாதிப்பதுடன் ஒரு விரக்தி மனப்பான்மையுடன் தன்னையே நொந்து கொள்ளும் வயது வந்த பெண்களைப் பல குடும்பங்களில் இன்றும் காணலாம். இதற்கு முக்கிய காரணம் ஞானகாரகனாகிய குருவும், மற்றும் கேதுவும் சரியான நிலையில் அவர்கள் ஜாதகத்தில் அமையாததே ஆகும். ஒன்று குரு நீச்சம் அடைந்திருப்பார். அல்லது கேது ஏதேனும் ஒரு கேந்திரத்தில் இருந்து குருவின் பார்வையைப் பெறுவார். கை ரேகைகளை ஆராயும் போது குருமேட்டில் கிராஸ் (C) எனும் ரேகையுடன் சந்திர மேட்டில் ஒரு கோணலான ரேகை (D) யும் காணப்படும். அத்துடன் விதி ரேகையில் வெட்டு (B) க்கள் ஏற்பட்டிருக்கும். ஆயுள் ரேகை செயின் போல் (M - n) சிறிது தூரம் காணப்படும். இப்படிப்பட்ட குழந்தைகள் காலப்போக்கில் தற்காலத்தில் உள்ள தகாத வஸ்துக்களான போதைப் பொருளுக்கு அடிமையாவதுடன் சேராத இடத்தில் சேர்ந்து தனது மானத்தையும் குடும்ப கௌரவத்தையும் கூட இழக்க நேரிடும். இந்தக் குழந்தைகளின் பெற்றோர்கள் மிகவும் அனுதாபத்திற்குரியவர்களாக சமுதாயத்தின் மத்தியில் களை இழந்த முகத்துடன் காணப்படுவார்கள். இந்த நிலையிலிருந்து விடுபட அக்குழந்தைகளுக்குப் பரிகாரம் பல இருக்கின்றன.



ஏற்கெனவே எழுதியது போல மிகவும் பொறுமையுடன் அனுதாபத்துடனும் அக்குழந்தைகளை அதன் போக்கிலே விட்டுத் திருப்ப முயல வேண்டும். அல்லது மன இயல் வல்லுனர்களின் உதவியை முறைப்படி நாடி, அவர்கள் கூறுவது போல, நாட்கள் பலவானாலும் பொறுமையுடன் அவர்களது வைத்தியத்தை, ஆலோசனைகளைப் பின்பற்ற வேண்டும். ஏற்கெனவே ஒருமுறை எழுதியுள்ளது போல மேதா விலாச தட்சிணாமூர்த்தி ஹோமம் ஒன்றை வீட்டில் வளர்த்து, அதன் மூலம் தட்சிணாமூர்த்தியின் அருளைப் பெற முயல வேண்டும். குறிப்பாக மனநிலையில், அல்லது வளர்ச்சியில் குறையுள்ள குழந்தைகளை மற்றவர்கள் முன் மட்டம் தட்டாமல்,



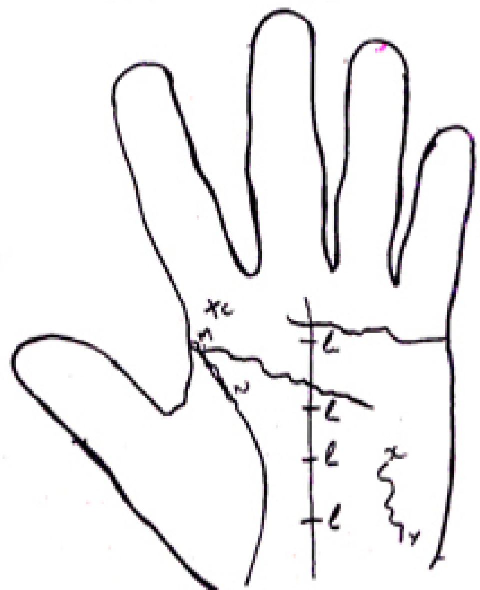
வடை, அடை முதலியவை கரகர வென்று இருந்தால் அவற்றின் சுவையே தனிதான். ஆனால் பல இல்லத்தரசிகள் மாவு அரைக்கும் போது மிகவும் நைஸாக அரைத்து விட்டுத் தவிப்பார்கள். இவர்களுக்கு இதோ ஓர் எளிய வழி. கடலைப் பருப்பு, பாசிப் பருப்பு, துவரம் பருப்பு, உளுத்தம் பருப்பு ஆகிய வற்றில் தலா 100 கிராம் எடுத்துக் கொண்டு மிக்ஸியில் ஒன்றிரண்டாகத் திரித்து வைக்க வேண்டும். வடைக்கோ, அடைக்கோ மாவு அரைக் கும் நாளன்று முன்தினம் இந்தத் திரித்த பருப்பிலிருந்து ஒரு கைப்பிடி ஊறப் போட்ட பின், மறுநாள் அரைத்த மாவுடன் இந்தக் கலவையைச் சேர்க்க வேண்டும். எத்தனை நைஸாக மாவை அரைத்தாலும் கவலையில்லை. பிறகென்ன? நாம் செய்யும் வடையோ அடையோ பிரமாதமாக மொறு மொறு வென்று இருக்கும். பாராட்டுக்குக் கேட்க வேண்டுமா என்ன?

- ரேவதி ராஜாமணி.

ஒத்திட்டுக் கூறாமல் புகழ்ச்சியாகப் பேச வேண்டும். அணுகுமுறைதான் மிக முக்கி யம். அத்துடன் வைடூரிய கல்லையோ, அல்லது சந்திர காந்தக் கல்லையோ மோதிர மாகச் செய்து போடலாம். மேற்பட்ட விரக்தி அடைந்த குழந்தைகள் வீட்டில் கூடிய மட்டும் பூச்சி மருந்துகள், தூக்க மாத் திரைகளை உபயோகிப்பதை நிறுத்துவது அல்லது தெரியாமல் உபயோகிப்பது நல் லது. அவர்களது பிடிவாதமும், பேச்சும் பூமாதேவிக்கு நிகரான பொறுமைசாலி யைக் கூட கோபம் கொள்ளச் செய்யும். என்றாலும், அதைப் பொருட்படுத்தாமல் அனுதாபமே காட்ட வேண்டும். சில சம யங்களில் அத்தகைய குழந்தைகளின் வாயி லாகவே தான் எதை எதிர்பார்க்கிறது என்பதை வெகுளித்தனமாகவே வெளியிட லாம். அவற்றைப் பெற்றோர்கள் நன்கு கவனித்து அக்குறையைப் போக்க முயன் றால் வெற்றி அடையலாம். அப்படி வெற் றியை அடையக்கூடிய நிலையில் உள்ள குழந்தைகளின் கைகளில் குரு மேட்டிலும். சூரிய மேட்டிலும். சந்திர மேட்டிலும் சதுரக் குறிகள் காணப்படும். அப்படிப் பட்ட குழந்தைகள் ஒரு குறிப்பிட்ட வய துக்குப் பின் திருந்தி விடுவது உண்டு. குறிப்பாக பருவமடைந்த, பருவமடையக் கூடிய தருணத்தில் உள்ளவர்களை வெகு ஜாக்கிரதையாக கவனித்து, அதற்காவன செய்ய வேண்டும்.

இவற்றை எல்லாம் மீறி சில குழந்தைகள் மாறுதல் அடையாமல் மேன்மேலும் தங்க ளது பிடிவாதத்தை வளர்த்துக் கொண்டே போனால், அத்தகைய குழந்தைகளின் பெற் றோர்கள், என்னதான் நடக்கும், நடக் கட்டுமே என எண்ணிக் கொண்டு சண்டீச நாயனாருக்கும், தன்வந்திரிக்கும் அர்ச் சனை செய்து வர வேண்டியதுதான். அல் லது மனக்கோளாறு சம்பந்தமான மருத் துவத் துறையில் சேர்க்க வேண்டியது தான்.இது கடைசிப்பட்ச முயற்சியாக இருக்க வேண்டும். சில பெண்களுக்கு இதுவே ஹிஸ்டீரியாவாக மாறி அல்ல லைத் தந்து விடும்.

-- ஜெயலட்சுமி கிருஷ்ணன்.



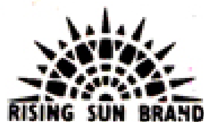
தாய்மார்களுக்கு ஓர் நற்செய்தி!

37 ஆண்டுகளாக வாடிக்கைக்காரர்களின் சேவையில் நன் மதிப்பைப் பெற்ற ஸ்தாபனம்!

செஞ்சுரி பிளவர் மில்ஸ் லிமிடெட்

இந்தியன் சேம்பர் பில்டிங்ஸ் எஸ்பிளனேட் - சென்னை — 600 108

எங்கள் தயாரிப்புகள்



உயர்தர மைதா, ரவை, ஆட்டா

சுத்தமான கோதுமையில் நவீன முறையில் தயாரிக்கப்பட்டவை

உங்கள் குடும்பத்தினருக்கு சுவை மிக்க, ஊட்டச் சத்து நிறைந்த சிக்கனமான செலவில் எளிதில் தயாரிக்கக்கூடிய பலவகை இனிப்பு பலகாரங்கள், பரோட்டா, பூரி, ரொட்டி, கேக், உப்புமா, சப்பாத்தி மற்றும் அவரவர்கள் சுவைக்கு ஏற்ற பண்டங்கள் என்றென்றும் தயாரித்திட சூரியன் மார்க் மைதா, ரவை, ஆட்டா உபயோகியுங்கள்.

ஒரு கிலோ பாக்கெடுட்களில் எல்லா கடைகளிலும் கிடைக்கும்

தொலைபேசி எண்:

தலைமை அலுவலகம்: 562043, 562044 மில்ஸ்: 661701, 662579

GRAMS: Century TELEX: 41-8118 CFM IN

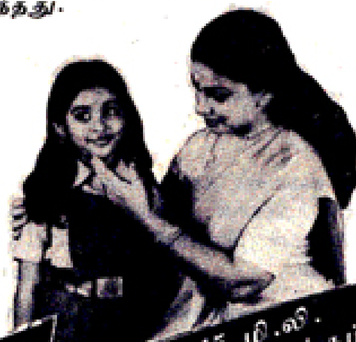
பேன் தொல்லையா?

மல்லிகை நறுமணம் கமழும் எண்ணெயில் தயாரிக்கப்பட்ட கென்ஸ் உபயோகித்து ஈறையும், பேனையும் அறவே ஒழியுங்கள். தலைமுடியை பாதுகாத்துக் கொள்ளுங்கள். எளிதில் உபயோகிக்கலாம். சக்தி வாய்ந்தது.

கென்ஸ்

சிறந்த பேன் நாசினி. பேன்களை முற்றும் கொல்லும். ஈறுகளை அழிக்கும் மருந்தும் கலந்தது.

கேசத்திற்கு தேவையான அளவு எடுத்து தலையிலும், மயிர்கால்களிலும் நன்கு தடவவும். 20 நிமிடங்கள் கழித்து தலையை நன்கு அலசிக் குளிக்கவும். வாரம் ஒரு முறை உபயோகிப்பது நல்லது.







தஞ்சாவூர் — 613 007

பள்ளி செல்லும் சிறுமிகளுக்கும், பெரியவர்களுக்கும் மிகவும் உகந்தது.

EXELADS/PP 763/91

15

ஸ்ரீதரன் பெரும் மனக் குழப்பத்தில் இருந்தான்.

மூன்றாவது சிகரெட்டைக் கடைசிவரை உள்ளிழுத்து அதை நசுக்கி எறிந்த பிறகும் மனம் தெளியவில்லை. நெஞ்செல்லாம் நிறைந்திருந்த புகை, கண்ணை மூடுவது போல இருந்தது.

நண்பர்களின் கொண்டாட்டம் எல்லாம் முடிந்து அவரவர் வேலையைப் பார்த்துக் கொண்டு போய் விட்டார்கள். ஸ்ரீதரன் மிகச் சிறந்த மாணவன், எப்போதும் வகுப்பில் முதல் என்ற பேரெல்லாம் இழந்து எத்தனையோ நாளாகி விட்டது. வகுப்பிற்கே போனால்தானே?

புதிதாக கற்றுக் கொண்ட நீச்சல் பாதி நாள் ஒய். எம். சி. ஏ. நீச்சல் குளத்தில் கிடக்கச் செய்தது. மாலையானால் சிகரெட்டைப் புகைத்துக் கொண்டே நடக்க ஆரம்பித்தால் ஊர்க் கதையெல்லாம் பேசி வீடு திரும்பும் போது மணி பத்து. டிரைவ் - இன் டிபன்.

அவனைத் தலைகீழாக மாற்றி விட்டு மெதுவாக ஒவ்வொருவராக நழுவ ஆரம்பித்தார்கள். ஒருவன் லண்டனுக்குப் போயே போய் விட்டான். மற்ற இருவரும் படிக்கவில்லையானாலும். பாஸ் செய்து விடுவார்கள். ஏனென்றால் அப்பாக்கள் பணம் எந்த மூலைக்கு வேண்டுமானாலும் பாயும்!

திக்குத் தெரியாமல் நின்றவன் ஸ்ரீதரன் தான்!

பரீட்சைக்குப் பணம் கட்ட வேண்டும் என அம்மாவிடம் வாங்கிய பணமெல்லாம் மகாபலிபுரம் பிக்னிக்கிற்குப் போயாகி விட்டது. இனி என்ன செய்வது? எந்த முகத்தோடு அம்மாவையும், சித்ராவையும் பார்ப்பது?

''பிரதர்!''

தோளில் விழுந்த கையால் சுயநினைவு பெற்றவனாகத் திரும்பினான். அவனுடைய வகுப்புத் தோழன் இராமலிங்கம் நின்று கொண்டிருந்தான்.



''ஏன் ரொம்ப சோர்வா இருக்கீங்க?''

ஸ்ரீதரன் சிரிக்க முயன்றான்.

''பரீட்சை கவலையா...?''

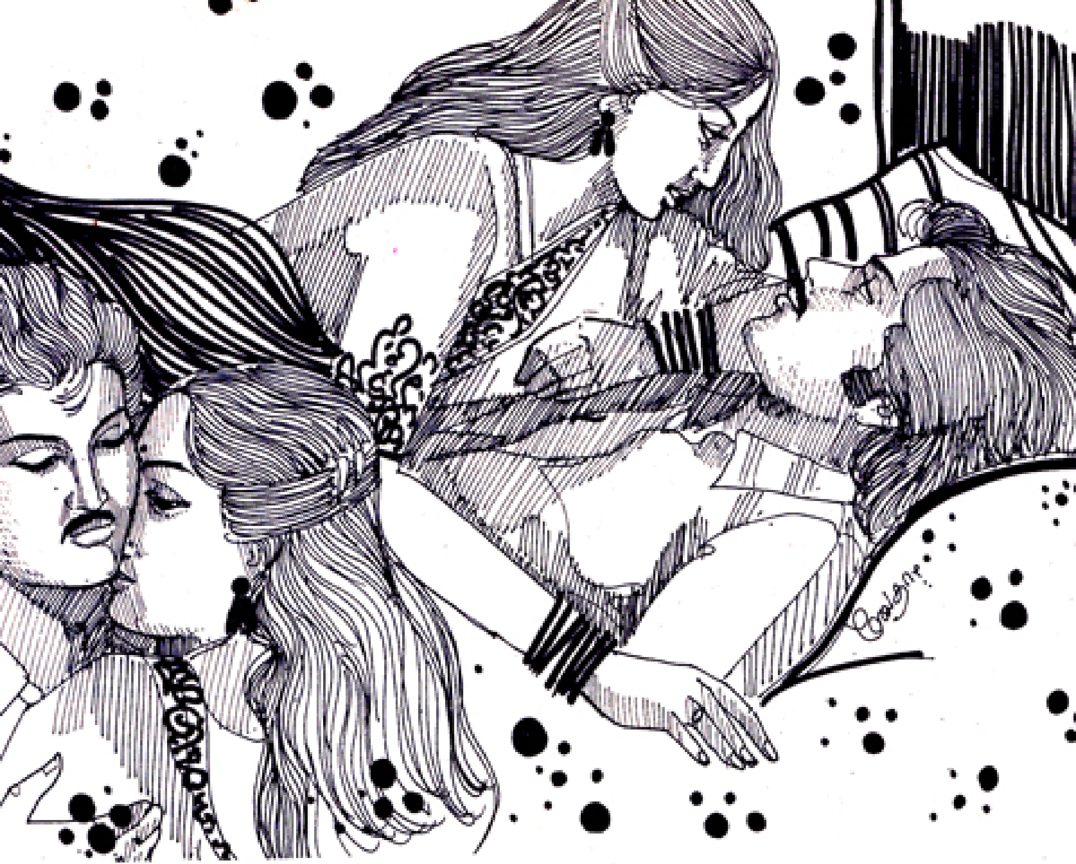
''பரீட்சை எழுதினால்தானே கவலைப் படறதுக்கு...?''

''ரொம்ப ஸாரி ஸ்ரீதரன். நானும் உங்களை கவனிச்சுக்கிட்டுத்தான் இருந்தேன். ரவியும் அவன் ஃபிரெண்ட்ஸூம் உங்களை எப்படியாவது கவுத்துடணும்னு திட்டம் போட்டாங்க. நீங்களும்.. ஸாரி இப்படிச் சொல்றதுக்கு....''

''தெரியும் இராமலிங்கம். ஆனா ரொம்ப லேட்டாதான் தெரிஞ்சுது. இதுக்கும் மேல கூட கொஞ்சம் தெரியும்...''

''என்ன சொல்றீங்க...?''

''அநேகமா எல்லோருக்கும் என்னை காலேஜ்ல தெரியும். லெக்சரர்ஸ் எல்லாரும்



என்னை ரொம்பப் பாராட்டுவாங்க. அதனால எலக்‌ஷன்ல என்னை நிக்க வைக்கணும்னு சில பேர் பிரியப்பட்டாங்க. ஆனா பாலிடிக்ஸ் பின்னாடி இருந்தது. இப்ப கவர்ன்மெண்ட்ல இருக்கற கட்சி ஆள் வந்தாத்தான் ஈஸி. அதனால என்னை முளையிலேயே கிள்ளிடணும்னு....''

''அடேயங்கப்பா, அவங்க இருவினை யாடலுக்காக எங்கேயோ இருக்கற தனி மனுஷனான உங்க லைஃப்லேயும் விளையாடி....''

ஸ்ரீதரன் விரக்தியாகத் தலையாட்டினான். ''நானும் ஆட்டிவைத்தபடி ஆடி இருக்கேனே. என்னை மாதிரி புத்திசாலி கிடையாதுன்னு கர்வப்பட்டேன் இல்லையா....''

திடீரென்று தனக்கு அதிகம் தெரியாத வகுப்பு மாணவனிடம் அளவுக்கு மீறியே பேசியிருக்கிறோம் என உணர்ந்தவனாக மௌனமானான். எங்கேயோ கிராமத்தில் பிறந்து இந்த நகரத்தின் நெளிவு சுளிவில் சிக்க விரும்பாத அந்த எளிய மனிதன் இவன் தோளை ஆறுதலாகத் தட்டிக் கொடுத்து விட்டு நகர்ந்தான்.

அவன் சென்றவுடன் புல்வெளியில் அப்படியே குப்புறப்படுத்துக் கொண்டான் ஸ்ரீதரன்.

'ஆமாம். அது கர்வம்தான். என்னைப் போல உண்டா என்ற இளமைத் திமிர். நான் ரொம்ப எளிமையானவன். வாழ்க்கையில் கஷ்டப்பட்டவன், அதனால எந்த லெவலுக்கும் ஏற முடியும் என்ற ஈகோ. ஆனால் வெளியே சாது போல வேஷம். அதனால்தான் அது என் பலவீனம் எனத் தெரிந்து கொண்டு அதைத் தட்டி இருக்கிறார்கள்....'

கண்ணை மூடியவனின் நினைவில் நேற்று மாலை பேராசிரியர் கூப்பிட்டது நினைவுக்கு வந்தது. எப்போதும் தலை நிமிர்ந்து அந்த அறைக்குச் செல்பவன், இப்போது குனிந்த தலைநிமிராமல் போய் அவர் எதிரில் நின்றான். அவனையே வருத்தத்துடன் பார்த்துக் கொண்டிருந்த அவர் பெருமூச்சு விட்டார்.

''ஸோ.... கல்லூரி வாழ்க்கையில் கெட்டுப் போன எத்தனையோ இளைஞர்களில் ஒருத்தனாக நீயும் ஆகி விட்டாய்....''

மஞ்சுளா ரமேஷ்

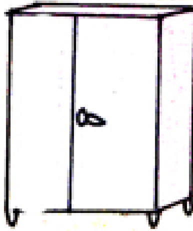
நெருப்பை மிதித்தவன் போல அவரைப் பார்த்தான்.

''ஆமா ஸ்ரீதரா. ஆனா உன் மேலயும் குத்தம் சொல்ல முடியாது. ஏன்னா பெரிய பெரிய சக்கரங்கள் சுத்தும் போது அதுல மாட்டிக்கிற சின்ன கரும்பு என்னா கும்....?''

''ஸார்....''

''எல்லாமே எனக்குத் தெரியும்.. நீ போன வருஷ அவுட்ஸ்டாண்டிங் மாண வன். எல்லா பாடத்திலேயும் மெடல் வாங் கியிருக்கே. நீயே உன் வாழ்க்கையைப் பத்தி வீட்டுக்கு வந்தப்போ பேசியிருக்கே. எப்ப டிப்பா இவ்வளவு 'ஈஸி'யா உன்னை வீழ்த்த முடிஞ்சது....''

ஸ்ரீதரன் அப்போதுதான் யோசித்தான்.



உங்கள் பீரோ பளபளக்க வேண்டுமா? முதலில் பழைய துணியினால் தூசியைத் துடைத்து விட்டு, சிறிதளவு பஞ்சு அல்லது ஸ்பான்ஞ்சை தேங்காய் எண்ணெயில் நனைத்து பீரோவைத் துடைக்கவும். ஒரு மணி நேரம் கழித்து மீண்டும் பஞ்சால் துடைக்க, பீரோ இப்பொழுதுதான் கடையிலிருந்து வந்து இறங்கியது போல் பளபளக்கும்.

- ஹேமா.

அது கர்வம். தனக்கே தெரியாமல் தன்னி டம் குடியிருந்த கர்வம். நான் ரொம்ப நல்லவன், ரொம்பப் புத்திசாலி, ரொம்ப எளிமையானவன் என்று உள்ளே பொங்கிக் கொண்டிருந்த பெருமிதம்...

''ஆனா ஸ்ரீதரா, இது உன் தவறு மட்டுமே யில்லைங்கறதை இன்னிக்கு காலேஜ் எலக்ஷன்ல நிக்கற மாணவர்களை வச்சுத தான் தெரிஞ்சுக்கிட்டேன்...'' என்றார்.

''ஸார், எனக்கும் காலேஜ் எலக்ஷ னுக்கும் என்ன சம்பந்தம்....''

''இருக்குப்பா......'' என்றவர் கடைசி முறையாகச் சென்ற முறை பதவியில் இருந்த மாணவர்கள் மீட்டிங் போட்ட போது, கல்லூரிப் பேராசிரியர் ஸ்ரீதரனை வெகுவாகச் சிலாகித்துப் பேசியதைக் குறிப்பிட்டார். அவனால் இந்தக் கல்லூ ரிக்கே பெருமை. அவனைப் போல எல் லோரும் விளங்க வேண்டும் என்றாராம். அப்போதே கட்சி சார்புடைய மாணவர்க ளுக்கு எல்லாம் ஜுரம் வந்து விட்டிருக் கிறது.

கல்லூரி நிர்வாகம் பெரிதும் போற்றும் நேர்மையான மாணவன் தேர்தலில் நின்று வெற்றி பெற்றால் கல்லூரி வாழ்க்கையில் த்ரில்லே இருக்காது. ஒரு ஸ்டிரைக், ஒரு கேரோ நடத்த முடியாது. பின்பு சுவையான அரசியல் விளையாட்டு கிடையாது.

எனவே திட்டமிட்டு எந்த மாணவனும் இதை வெளியே சொல்லவில்லை. ஸ்ரீதர னை எலக்ஷனில் நிற்கச் சொல்லும் ஒரு எண்ணம் யார் மனதிலும் வந்து விடக் கூடாது. அதற்கு முன்பே அவனைப் பாதை யிலிருந்து அகற்றி விட வேண்டும் எனத் தீர்மானித்தார்கள். திட்டமிட்ட ஒவ்வொரு காயாக நகர்த்தினார்கள். வெட்டப்பட்ட காய் இப்போது ஆட்ட போர்டுக்கு வெளியே...

எல்லாவற்றையும் கேட்ட ஸ்ரீதரன் பிரமித் தான். எளிய தனக்குப் பின்னால் இத்தனை விஷயங்கள் நடந்திருக்கிறது... சோர்ந்து போய் வெளியே வந்தான்.

அம்மாவின் முகத்தைப் பார்க்கவே நெஞ் சத்தில் வாள் கொண்டு அறுப்பது போல இருந்தது.

''ஸ்ரீதரா... ஸ்ரீதரா...'' என ஒரு நாளும் தன்னைத் திட்டாத அடிக்காத அந்தத் தாயை இந்த நாட்களில் என்னென்ன பேசி இருக்கிறான். வெட்கமில்லாமல் அவளி டம் பணம் வாங்கிக் கொண்டு போய் பேண்ட், சட்டை தைத்துக் கொண்டிருக்கி றான்.. அவள் நெருப்பில் வெந்து தன்னி டம் கொடுத்த பணத்தையெல்லாம், விளை யாட்டாகக் கற்றுக் கொண்ட சிகரெட் நெருப்பில் விட்டு... அந்தப் புல்வெளி அவ னுடைய கண்ணீரில் நனைந்தது.

இனி என்ன செய்வது... இந்த வருடம் கண்டிப்பாகப் பரீட்சை எழுத முடியாது... அது தவிரவே முன்பு போல படிக்க வேண டும் என்ற எண்ணம் கூட இல்லை... பணம் சம்பாதிக்க வேண்டும்... தான் அம்மா வுக்குச் செய்த தவறுக்கெல்லாம் பிராயச் சித்தமாக நிறைய சம்பாதிக்க வேண்டும். அம்மாவை நன்கு வாழ வைக்க வேண்டும். சித்ராவிற்குப் படிப்பிற்கு உதவுகிறேன் என்று சொன்னதை நிறைவேற்ற வேண் டும். தன்னிடம் முகம் கொடுத்துப் பேசுவ தையே நிறுத்தி விட்ட அவளும் தன்னை மதிக்க வேண்டும்....

இதற்கெல்லாம் என்ன செய்ய...

500 உஜாலா ரொக்கப் பரிசுகள்

உஜாலா

உஜாலாவின் விஞ்ஞானத் தன்மை

மனோதத்துவம்

குழந்தைகள் இளமனதில் வெள்ளை ஆடைகள் எந்த அளவிற்கு சுகாதாரம், ஒழுக்கம், இலட்சியம் மற்றும் இதரப் பண்புகளை வளர்க்க உதவுகின்றன என மனோதத்துவ நிபுணர்கள் உங்களுக்கு கூறுவார்கள்.

பௌதீகம்

வெள்ளை ஆடைகள் எவ்வாறு சூரிய ஒளியிலிருந்து பெருமளவு உஷ்ணத்தை வெளியேற்றி சருமத்தைக் காக்கின்றன என்றும் உஷ்ணத்தினால் சருமம் கருமையாகாமல் எவ்வாறு காக்கின்றன என்றும் பௌதீக நிபுணர்கள் உங்களுக்கு கூறுவார்கள்.

இரசாயனம்

ஒப்பற்ற, நுட்பமான இரசாயனம் மட்டுமே பளிச்சென்ற, மாசற்ற ஒளி வீசும் வெண்மையை வெள்ளை ஆடைகளுக்கு தர முடியும். இவை அனைத்தும் அடங்கிய தயாரிப்பே உஜாலா. இது ஒரு சாதாரண சொட்டு நீலம் அல்ல. நீரில் விரைவாக கரைய வேண்டும் — உடைகளின் இழைகளில் ஆழ ஊடுருவி வேகமாக உறிஞ்சப்பட வேண்டும் — விஞ்ஞான முறை அற்ற தயாரிப்புகளில் இருப்பது போன்ற இரசாயனம் இருத்தல் கூடாது; அவற்றை தொடர்ந்து உபயோகித்தால் துணிகளுக்கு சேதமுண்டாகும் அல்லது குழந்தைகளின் சருமத்திற்கு தீங்கு உண்டாக்கும். தவிர துணிகளில் படிந்திடும் கறை போன்றவையினால் சோபையிழந்து காணப்படும் இவை அனைத்து விஷயங்களையும் மனதில் கொண்டே, அங்கக இரசாயனத்தில் டாக்டர் பட்டம் பெற்றுள்ள விஞ்ஞானி ஒருவரால் பல்வேறு ஆராய்ச்சி மற்றும் பரிசோதனை செய்யப்பட்டு உருவாகி உள்ளது உஜாலா.



உஜாலா பாதுகாப்பின் சின்னம்

வாய்வழி நச்சு மூலம் (ORAL TOXICITY TEST) நடத்திய ஆராய்ச்சிகள், உஜாலா நச்சுத் தன்மை அற்றது என நிரூபித்து உள்ளன. சரும அரிப்பு பரிசோதனை (SKIN IRITATION TEST) நடத்தியதில் சருமத்திற்கு அரிப்பு ஏற்படுத்துவது இல்லை என்றும் கண்டு அறியப்பட்டுள்ளது.

உஜாலாவில் ஆடைகளுக்கு சேதமுண்டாக்கும் எந்த இரசாயனமும் கிடையாது. எனவேதான் உஜாலாவை மீண்டும், மீண்டும் வாங்குகிறார்கள்

500 உஜாலா ரொக்கப் பரிசுகள் :

இன்றைய நுகர்வோர்கள் இலவசமாய கிடைக்கும் மற்ற பொருள்களுக்காக இன்றி உஜாலா போன்ற நல்லதொரு பொருளை வாங்குவதன் காரணம் என்ன ? நுகர்வோர்கள் உஜாலாவை எப்படி கவனித்து வாங்குகிறார்கள் என்றும் ? எப்படி உஜாலாவைப் போல் தோற்றமளிக்கும் விஞ்ஞான முறையற்ற சொட்டு நீலங்களை வாங்குவதை தவிர்க்கிறார்கள் என்பதையும் உஜாலா பாட்டிலில் உள்ள விலாசத்திற்கு ஜூன் 30தி 1991. முன்பு அனுப்பவும். தகுந்த விமர்சனங்களுக்கு ரூ. 50 வீதம் 500 நபர்களுக்கு ரொக்கம் பரிசாக வழங்கப்படும்.

RAK/JL/103

JYOTHY LABORATORIES. BOMBAY.

மனம் கொந்தளித்தது.. எங்கேயாவது போய் விடலாம். பம்பாய்க்குப் போக லாம்.. அங்கேதான் தமிழர்கள் நிறைய பிழைக்கிறார்களாமே... நிச்சயம் நல்ல வேலை கிடைக்கும். முதலில் அம்மா ரொம்ப வருத்தப்படுவாள். பிறகு நல்ல சம்பளத்தில் பிள்ளை பொறுப்போடுதான் இருக்கிறான் எனத் தெரிந்து கொண்டு விட்டால் அம்மா சமாதானமாகி விடுவாள். அதுதான் சரி...

ஸ்ரீதரன் உ று தி ய ா க எழுந்தான். வீட்டிற்கே போகாமல் இப்படியே போய் விடுவது என முடிவு செய்து கொண்டான். மாற்றுத் துணி எப்படியும் வேண்டுமே.... அவன் சலவைக்குப் போடும் துணிக் கடையில் சலவையாகி வந்து விட்டதா எனத் தெரிந்து கொண்டான்.

''இப்ப வெளியே போக அவசரமா வேணும்பா. வீட்டுக்குப் போய் மாத்திண்ட்டு கிளம்பணும். வர்றப்ப காசு தர்றேன்...'' என வாங்கிக் கொண்டான். கல்லூரிக்கு எடுத்துப் போகும் ஜோல்னா பையில் திணித்துக் கொண்டவன், போஸ்ட் ஆபீஸிற்குப் போய் ஒரு கார்டு வாங்கி அங்கேயே உட்கார்ந்து எழுதினான்.

அன்புள்ள அம்மாவிற்கு,

என்னை தயவு செய்து மன்னியுங்கள். நான் நலமாகத்தான் இருக்கிறேன். என்னை எங்கும் தேட வேண்டாம். நான் வேலை தேடி பம்பாய் போகிறேன். நல்ல வேலை கிடைத்தவுடன் பதில் எழுதுகிறேன். நீங்கள் என்னை நல்ல முறையில் வளர்த்துள்ளீர்கள். அதனால் நிச்சயம் நெறிதவறிப் போக மாட்டேன். கவலைப்பட வேண்டாம்.

அன்புடன்,
ஸ்ரீதரன்.

எழுதும் போது நெஞ்சு கசிந்தது. கண்களில் துளிர்த்த கண்ணீரைத் துடைத்துக் கொண்டு போஸ்ட் பாக்ஸில் போட்டான். சென்ட்ரல் ஸ்டேஷன் செல்லும் பஸ்ஸில் ஏறினான், 'எத்தனை மணி வண்டியானாலும் சரி, அங்கேயே கிடந்து ஏறுவது' என்று முடிவெடுத்தபடி -

உடம்பெல்லாம் அனலாய்த் தகித்தது யமுனாவிற்கு. கையோடு கையைக் குத்திக் கொண்டாள்.

'சே.... எப்பேர்ப்பட்ட நேரத்தில் இந்தச் சனியன் சித்ரா வந்து கெடுத்து விட்டாள்....'

அவன் இடுப்பில் தழுவிக் கைகளை இறுக்கிய போது எத்தனை சுகமாக... கண்களே கிறங்கியது. இதழ்களைக் கடித்துக் கொண்டாள்.

ஒவ்வொன்றையும் நினைக்க நினைக்க நெருப்பில் போட்டு யாரோ தன்னை வாட்டுவது போல இருந்தது. இன்னும் கொஞ்ச நேரம் இருந்திருந்தால்... அந்தத் தேவ இரகசியம் விடுபட்டிருக்கும்... படுக்கையில் புரண்டாள்.

நேற்றே அம்மா கூப்பிட்ட போது கண்டிப்பாகத் தன்னால் அவர்களோடு வர முடியாது என்று மறுத்து விட்டாள். காந்தனைத் துணைக்கு வைக்கிறேன் என்ற போது ஆன மட்டும் மறுத்துப் பார்த்தாள்.

''அவன் எதுக்கு இங்கே.. நான் மாத்திரம் நிம்மதியா டேப் ரெக்கார்டர் கேட்டுண்டு இருப்பேன்... அவன் ஒருத்தன் குறுக்கும் நெடுக்கும் போயிண்டிருப்பான்...''

உடலில் புண், குடலில் புண் - எதுவாக இருந்தாலும், டாக்டரிடம் ஓடாமல், தேன் பாட்டிலைத் தேடி எடுங்கள். தேனை உள்ளுக்கு ஒரு டேபிள் ஸ்பூன் குடித்து, சருமத்தின் மேல் உள்ள புண்ணின் மேலும் தேனைத் தடவி வாருங்கள். அதிசயத்தக்க முறையில் புண் மாயமாய் மறைந்திருக்கும்.

- திருமதி. தேவனாதன்.



மணிதான் சத்தம் போட்டார். ''நல்லாதான் இருக்கு போ. யார் வீட்லயாவது விசேஷம்னாலும் வர மாட்டே. ஒரு வயசுப் பொண்ணு தனியா இருப்பேன்னா என்ன அர்த்தம்.. நல்லாதான் இருக்கு... அதெல்லாம் காந்தன் இருக்கட்டும். வெளிலேர்ந்து யாராவது வந்துண்டு இருப்பா... ஜாதகம் பாருங்கோ, நான் பாருங்கோன்னு.. நீ ஒவ்வொண்ணுத்துக்கும் வந்து நிப்பியா என்ன... உன் ரூம்ல கதவைச் சாத்திண்டு இரு... அவன் பாட்டுக்குக் கூடத்தில கிடக்கட்டும்...''

அப்பாவை ரொம்ப எதிர்த்துப் பேசவும் முடியாது. பிரம்பைத் தூக்கி விடுவார். அதனால் மௌனமாகத் தலையாட்டினாள். அவளுடைய குடை ஜிமிக்கி அவள் மன

சஞ்சலத்தைக் காட்டுவது போல ஆடிக் கொண்டிருந்தது.

காந்தனைச் சமாளித்து விடலாம் என்ற தைரியம்தான்.

அன்றைக்குச் சாயங்காலம் டைப்ரைட்டிங் வகுப்புக்குப் போகும் போது அசோக்கைப் பார்த்துச் சொல்லி விட்டாள், அப்பா அம்மா நாளைக்கு மூன்று மணி நேரம் இருக்க மாட்டார்கள் என்று. காந்தனின் கையில் வைத்த நூறு ரூபாய் அவனை மூலையாகப் படுத்துக் கொள்ள வைத்தது. ஆனால் சரியான நேரத்தில் வந்து சித்ரா கெடுத்து விட்டாள்....

உடம்பின் இறுக்கம் குறைந்து மெதுவாகச் சாதாரண நிலைக்கு வந்த யமுனாவிற்கு மனதில் மெல்ல பயம் முளைத்தது.

'ஒருவேளை சித்ரா பார்த்து விட்டிருப்பாளோ? விஷயம் அப்பாவை எட்டினால் பிரம்பு ஒடிந்து விடும்... சே, அவள் பார்த்திருக்க மாட்டாள். இருந்தால் ஏன் இப்படிக் கத்துகிறான். நேராக வந்திருக்க மாட்



டாளோ... அவளுக்கு இத்தனை சாமர்த்தியம் போதாது. பார்த்திருந்தாளென்றால் நேராக வந்து, 'என்னடீ யமுனா, இப்படிச் செய்யலாமா...'

என அட்வைஸ் மூட்டையைப் பிரித்து விட்டிருப்பாள். சிந்தனை நீண்டது. யமுனா உடலிலும், மனதிலும் களைத்துப் போயிருந்தாள். தூக்கம் கண்ணைச் சுழற்றியது.

''யமுனா... யமுனா...'' காந்தன் வெளியே இருந்து கூப்பிட்டான்.

''என்னடா...''

''கொஞ்சம் வெளியே வாயேன்...''

எரிச்சலுடன் கலைந்து கிடந்த தலையுடன் வெளியே வந்தாள்.

''என்ன சொல்லித் தொலையேன்...''

பயத்துடன் காந்தன் விழித்தான்.

''அந்தப் பொண்ணு சித்ரா உள்ளே வந்தா. யாருமே வீட்ல இல்லைன்னு சொன்னேன். அவ உங்க ரூம்ல ஃபேன் ஓடறதை சந்தேகத்தோட பார்த்துக்கிட்டு இருந்தா. அப்புறம் என்னவோ தயங்கி தயங்கித்தான் போனா. திடீர்னு ஏன் அப்படிக் கத்தினான்னு தெரியலே....''

''சை.... உன்னையெல்லாம்... எனக்கு எப்படித்தான் வாயில வருது தெரியுமா... சரி ஒழி....''

அதே சமயம் மணியின் கார் உள்ளே நுழைந்தது. சர்வாலங்கார பூஷிதையாகச் சென்றிருந்த அம்மா, கையில் பையுடன் இறங்கி உள்ளே வந்தாள்.

''என்னடீ அவனோட சண்டை....''

''ஒண்ணுமில்லே. நீ என்ன கொண்டு வந்திருக்கே, சொல்லு...''

''கொஞ்சம் பாதாம் அல்வாவும், வடையும் இந்தா... ஆமா, சாப்ட்டையோ...''

மனைவியின் சமையலில் உப்பு சற்றுக் கூடினாலும், குறைந்தாலும் சில கணவன்மார்கள் குத்திக் காட்டுவார்கள். சிலர் கோபிப்பார்கள். ஆனால் ஏதாவது மிகவும் சுவையாக அமைந்து விட்டால், வாய் விட்டுப் பாராட்ட மாட்டார்கள். இரண்டு முறை சாப்பிடுவதைக் கண்டு, மனைவிதானே புரிந்து கொள்ள வேண்டும். இது பற்றி வாரியார் ஒருமுறை குறிப்பிட்டதாவது:

மதுரையில் வைகைப் பெருக்கை அடைக்கக் கூலி ஆளாக வந்த சிவன் கிழவி அளித்த பிட்டை வாயில் இட்டதும், 'அற்புதம்' என்று பாராட்டி மெல்லத் தொடங்கினார். கிழவி மகிழ்ச்சியுடன் அவரை நோக்கினாள். அதன் சுவையை முழுமையாக உணர்ந்ததும் சென்னியை (தலையை) மெல்ல அசைத்துத் தன் பாராட்டுதலை மீண்டும் வெளிப்படுத்தினார். விருந்துண்ணும் பண்பை இறைவனே இங்கு நமக்குக் கற்பிக்கிறான்.

- அ. ஷண்முக சுந்தரம்.

''ம்.... கொண்டா அதை...'' என்று பொட்டலத்தைப் பறித்துக் கொண்டு உள்ளே போனாள். பாதாம் அல்வாவை மட்டும் மடித்து வைத்துக் கொண்டாள். வடையைக் கடித்தபடி படுக்கையில் படுத்துக் கொண்டாள்.

அம்மாவும், அப்பாவும் உண்டு வந்திருந்த களைப்பில் தூங்கி விட்டார்கள். மணி மூன்றரை. வெயிலின் உக்கிரம் தணியவில்லை. காந்தன் எப்போதோ போய் விட்டிருந்தான். யமுனா கையில் பொட்டலத்தை மறைத்தபடி மெதுவாக வந்தாள்.

''அம்மா... நான் இன்ஸ்டிடியூட்டுக்குப் போறேன்மா....''

பாதித் தூக்கத்தில், ''இப்ப என்னடீ

இன்ஸ்டிடியூட்...?''

''கொஞ்சம் கரெக்ஷன் இருக்கு. அதான்..''

''சரி... பத்திரமா போயிட்டு சீக்கிரமா வந்துடு...''

துள்ளலுடன் ரோடில் இறங்கினாள் யமுனா. மூன்று நிமிடத்தில் இன்ஸ்டிடியூட்டை அடைந்து விட்டாள். இன்ஸ்டிடியூட்டில் யாரும் இல்லை. இன்ஸ்டிரக்டரின் அறையில் உட்கார்ந்து எழுதிக் கொண்டிருந்த அசோக் இவளைப் பார்த்தவுடன் முகம் மலர்ந்தான்.

''ஆமா, நான் இங்கே இருப்பேன்னு உனக்கு எப்படித் தெரியும்...''

''அப்ப பைக்கை எடுத்துண்டு போன நீங்க திரும்ப வரல்லியா. நான்தான் ஜன்னல்லேருந்து பார்த்துண்டே இருந்தேன். வேற எங்க போவீங்க. எனக்காக இன்ஸ்டிடியூட்ல சேர்ந்த ஆள்தானே நீங்க....''

''நம்ப ஃப்ரெண்ட்ஸோட கருணை தான்...'' என்று சிரித்தவன் எழுந்து போய்க் கதவைச் சாத்தினான்.

''வந்து... எதுக்கு...'' மிரளும் விழியோடு யமுனா கேட்டாள்.

''அட... தெரியாதது மாதிரி கேக்கறேயே...'' என்று அருகில் வந்து அவளை அப்படியே அள்ளிக் கொண்டான். பழங்காலத்து ஃபேனின் 'கடக் கடக்' சப்தம் தவிர கொஞ்ச நேரத்திற்கு அங்கே ஒன்றுமே இல்லை. யமுனா திணறினாள்.

''இப்ப இங்கே யாரும் வர மாட்டாளா...''

''அஞ்சு மணிலேர்ந்துதானே க்ளாஸ். இப்பத்தான் இன்ஸ்ட்ரக்டரும் வெளியே போயிட்டு நான் ஆறு மணிக்குத்தான் வருவேன். கொஞ்சம் பாத்துக்கடான்னு போனான்...'' என்று மேற்கொண்டு அவளைப் பேசவிடாதவாறு செய்தான்.

யமுனாவின் உடல் அவன் இராட்சதப் பிடியில் துவண்டது. அவன் கைகள் அவளை ஆவேசமாக மலைப் பாம்பு இரையைச் சுற்றிக் கொள்வது போலச் சுற்றிக் கொண்டன. மதிய வெயிலில் இருவருக்கும் வேர்த்துக் கொட்டியது.

கையில் கொண்டு வந்திருந்த பொட்டலம் கசங்கிவிழுந்தது.

சித்ரா யோசனையோடு அடி மேல் அடி வைத்து நடந்தாள், வீட்டிலிருந்து வெளியே வருபவர் யாராக இருக்கும் என யோசித்த படி. அதே சமயம், ''அம்மா, இந்தா உங்கம்மாவுக்கு போஸ்ட் வந்திருக்கு....'' என்று பின்னாடியிருந்து குரல் கேட்டது. திரும்பிப் பார்த்தாள்.



கல்யாணப் பூஷணியை அலம்பி கறிக்காக நறுக்கி எடுக்கும் பொழுது, அத்துடன் ஒரு சிறிய கரண்டி கடலைப் பருப்பு, பயத்தம் பருப்பைப் பிசிறி வைக்கவும். சுமார் 15 நிமிடங்கள் ஊறட்டும். பின் வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு, தேவையான பொருட்களைத் தாளிதம் செய்தவுடன், பிசிறி வைத்துள்ள காயைப் போட்டு, மிகுந்த உஷ்ண நிலையில் ஐந்து நிமிடம் வதக்கி, பின் ஒரு கரண்டி அளவு தண்ணீர் தெளித்து, உப்பையும் போட்டு, மூடி, தீயை சிம்மில் நிறுத்தி 5 - 10 நிமிடம் வேகவிட்டு, பின் தேங்காய்த் துருவலைப் போட்டு, இறக்கி விடுங்கள். பிறகென்ன அடிக்கடி கல்யாணப் பூஷணிக்காயின் வருகைதான்.

- திருமதி. தேவனாதன்.

அந்த போஸ்ட்மேன் அவள் கையில் கார்டைத் திணித்து விட்டு நகர்ந்து கொண்டிருந்தார். கண்கள் தானாகக் கார்டைப் படித்தது. ஸ்ரீதரன் எழுதியிருந்த கடிதம் அவள் நெஞ்சில் நெருப்பை வாரி இறைத்தது. 'அம்மா...' வாய் வரை வந்த அலறலை அடக்கிக் கொண்டாள். அந்தக் கார்டுடன் வீட்டை அடைந்தாள்.

நிமிடத்தில் அவள் மனம் யோசித்தது. 'ஏற்கெனவே அம்மா ஏதோ குழப்பத்தில் இருக்கிறாள். இதை மறைத்து விடலாம். ஆனால்... இது உடனே நடவடிக்கை எடுக்கப்பட வேண்டிய விஷயம். ஸ்ரீதரன் இங்கே மெட்ராஸில் இருந்துதான் எழுதி இருக்கிறான். உடனே அவனைத் தேட வேண்டும். எனவே அம்மாவிடம் காட்டித்தான் ஆக வேண்டும்'

அவளுக்கு இருந்த மிகப் பெரிய அதிர்ச்சியில், அம்மா கோபத்துடன் நிற்பதோ, காலையில் வந்த வயதானவர் அங்கே தலைகுனிந்து நிற்பதோ எதுவும் கண்ணில்படவில்லை. தாயிடம் கார்டை நீட்டினாள்.

(தொடரும்)

இனிப்பான செய்தி என்ற நல்ல செய்திகளைப் பற்றிக் குறிப்பிடுகின்றோம். அச்செய்திகளைக் கேட்டவுடன் இனிப்பும் வழங்குகிறோம். ஆனால் அந்த இனிப்பு உடலில் இரத்தத்தில் கூடும்பொழுது வாழ்க்கை கசந்து விட்டதே என்கிறோம். ஆக இனிப்பு இரத்தத்தில் கூடினும் வாழ்வும் இனிப்பாக மாற வழி செய்து கொள்வோமே.

முன்பெல்லாம் சர்க்கரை நோயினால் உயிரிழப்பவரின் எண்ணிக்கை அதிகமாய் இருந்தது. இந் நோய் கண்டவர் மிகுந்த உணவுக் கட்டுப்பாட்டினால் மனம் நொந்தனர். மருத்துவத் துறையின் வளர்ச்சி இவர்களுக்கு நன்மை பயந்துள்ளது. இருப்பினும் உணவுக் கட்டுப்பாடு என்பது தவிர்க்க முடியாத ஒன்றே. நோய்த் தாக்குதல்களினால் இறப்பவர்களில் நீரிழிவு நோய் மூன்றாவது இடத்தைப் பெறுகின்றது. நோயினால் இறப்பு என்று கூறுவதைக் காட்டிலும் நோயின் காரணமாக ஏற்படும் சிக்கல்களே உயிரிழப்பிற்குக் காரணமாகின்றன.

இந்த நீரிழிவு நோய் என்றால் என்ன?



இனிப்பான வாழ்வு

மருத்துவராக....

காரில் உள்ள பெட்ரோல் எரிசக்தியாக மாறும் பொழுதுதான் கார் இயங்குகின்றது. நாம் உண்ணும் உணவு செரித்து உண்டாகும் சர்க்கரை சக்தியாக மாற்றப்பட்டால்தான் இயங்க முடியும். இந்தச் சர்க்கரைச் சத்து சக்தியாக மாற 'இன்சுலின்' என்ற ஹார்மோன் தேவை. இந்த இன்சுலின் கணையம் என்ற நாளமில்லாச் சுரப்பியால் சுரக்கப்படுகின்றது. இந்த இன்சுலின் அளவு குறையும் பொழுது இரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவு அதிகப்படுகின்றது. சிறுநீரிலும் காணப்படுகின்றது.

'இந்தச் சர்க்கரை அதிக அளவு இருப்பதால் நமக்கென்ன கஷ்டம்?' என்ற கேள்வி எழும்.

உடல் தனக்குத் தேவையான சக்தி சர்க்கரையிலிருந்து கிடைக்காத பொழுது சேமித்து இருக்கும் புரதம், கொழுப்புப் பொருள்களிலிருந்து சக்தியை இழுக்கின்றது. சேமிப்பு கரைந்து கொண்டே வந்தால் கண் பார்வை மங்குதல், சிறுநீரகக் கோளாறு, இருதயக் கோளாறு, இறப்பு போன்றவை ஏற்படுகின்றன. மேலும் உடலில் உள்ள அதிக சர்க்கரை பல நோய்களுக்கு அடிப்படை காரணம் ஆகின்றது. வலி உணர்வுகள் குறைவதால் கை, கால்களில் புண்கள், காயம் போன்றவை அதிக கவனம் பெறுவதில்லை. இப்புண்கள் புரையோடி உறுப்புகளை இழக்கவும் காரணம் ஆகின்றது.

இப்படி நம்மை அச்சுறுத்தும் இந் நோய்க்கு 1921 ஆம் ஆண்டு நோபல் பரிசு பெற்ற டாக்டர் பெடரிக் பாண்டிங் என்பவரும் டாக்டர் சார்ல்ஸ் பெண்ட் என்பவரும் 'இன்சுலினை' ஊசி வழி செலுத்தும் மருந்தினைக் கண்டுபிடித்தால் உலகில் நீரிழிவு நோயாளிகள் பலரும் இன்று பயமின்றி வாழ முடிகின்றது. உலகில் சுமார் இரண்டு சதவிகிதம் மக்கள் நீரிழிவு நோய்க்கு ஆளாகின்றனர் எனப் புள்ளி விவரம் கூறுகின்றது.

இந் நோய் இரு வகைப்படும்.

டயாபடீஸ் இன்சிபிடிஸ் - இவ் வகையில் மிக அதிக சிறுநீர் போக்கு ஏற்படும். ஆனால் அதில் சர்க்கரை இராது.

டயாபடீஸ் மெலிட்டஸ் - இவ் வகையில்

சிறுநீர் போக்கு அடிக்கடி இருக்கும். சர்க்கரை சத்து இருக்கும். பொதுவில் இவ்வகை சற்று அதிகம் காணப்படுவது.

இந்நோய்க்கான பொது அறிகுறிகள் அதிக தாகம், அடிக்கடி குளிர்ந்த நீர் குடித்தல், அடிக்கடி சிறுநீர்ப் போக்கு, பசி, உடல் இளைத்தல், அசதி, கை கால்களில் வலி போன்றவை.

இந்நோய் பெரும்பாலும் 40 - 60 வயதுள்ளோருக்கு ஏற்படுகின்றது. சிறு குழந்தைகளுக்கு இந்நோய் ஏற்படின் அவர்கள் 'இன்சுலின்' ஊசி மருந்தை நம்பியே வாழவேண்டி உள்ளது. உடற் பருமன், பரம்பரை இவை இந் நோய்க்கு முக்கிய காரணங்களாகக் கருதப்படுகின்றன. அதிக இனிப்பு உணவு, உணர்ச்சிவசப்படுதல் போன்றவை இந் நோயின் வீரியத்தைக் கூட்டும்.

சிறு குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் இந் நோயை ஜுவனைல் டயாபடீஸ் என்று கூறுவர். சிறு வயதிலேயே உணவுக் கட்டுப்பாடும், ஊசியும் இவர்களை வருத்தினும் எளிதில் இவர்கள் மன உறுதியுடன் வாழக் கற்றுக் கொண்டு விடுகின்றனர். அநேக மக்கள் தாங்களே சிறுநீர்ப் பரிசோதனை செய்து கொள்ளவும் தோலுக்கடியில் ஊசி போட்டுக் கொள்ளவும் தெரிந்து கொள்கின்றனர். ஒன்றை இவர்கள் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும். சிறுநீரில் சர்க்கரை இல்லையென்பது இரத்தத்திலும் இல்லை எனப் பொருள் கொள்ளல் கூடாது. இரத்தப் பரிசோதனையும் அவசியம். இன்சுலின் தோலுக்கு அடியிலே செலுத்தப்பட வேண்டியது. தசைக்குள் செலுத்துதல் கூடாது.

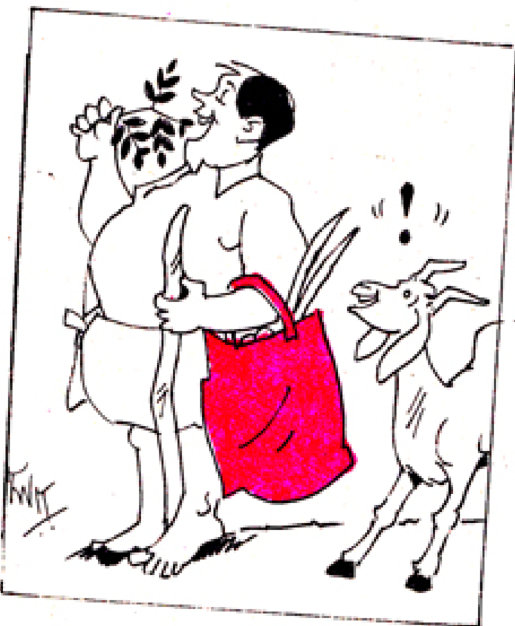
நீரிழிவு நோயாளிகளுக்குப் பலதரப்பட்ட சோதனைகள் செய்யப்படுகின்றன. அதன் முடிவை ஒத்து மாத்திரையோ ஊசியோ நிர்ணயிக்கப்படுகின்றது. மாத்திரைகள் உடலில் உள்ள ஓரளவு இன்சுலினுடன் இணைந்து செயல்படுகின்றது. ஊசி மருந்து கால்நடைகளின் கணையத்திலிருந்து எடுக்கப்படுகின்றது. இவ் ஊசி மருந்திலும் உடனடி செயல்பட, அதிக நேரம் செயல பட எனப் பல வகைகள் உள்ளதால் கவனமும், மருத்துவ உதவியும் அத்யாவசியமாகின்றது.

ஆகவே இந் நோயாளி தன் விருப்பம் போல் மருந்துகளை மாற்றுவது, நிறுத்துவது போன்றவை அறவே கூடாது.

அசிடோஸின் என நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு ஏற்படும் தாக்குதல் நோய் கட்டுப்படாததால் ஏற்படுகின்றது. இதன் காரணம் முறையற்ற உணவுப் பழக்கம், முறையற்ற இன்சுலின் செலுத்துதல் போன்றவை. இத் தாக்குதல் மிகவும் ஆபத்தில் கொண்டு விடும். ஆதலின் கவனம் தேவை.

சர்க்கரை நோயுள்ள தாய்மார்கள் கருக் காலத்தில் சர்க்கரை அளவினை கட்டுப் பாட்டிற்குள் வைத்திருத்தல் தேவை. இத் தாய்மார்களுக்குப் பிறக்கும் குழந்தைகள் மற்ற குழந்தைகளைக் காட்டிலும் சற்றே பெரிய உடல்வாகைக் கொண்டனவாக பிறக்கும்.

சிலருக்கு அதிக அளவு இன்சுலின் சுரப்பதினால், அதிகப் பசி, கை நடுக்கம், மனக் குழப்பம், கண் பார்வை மங்குதல் போன்றவை தோன்றும். இந் நோய் கணையத்தில் கட்டிகள் தோன்றுவதின் மூலம் இன்சுலின் சுரப்பது அதிகரிப்பதால் ஏற்படுகின்றது. பொதுவில் நடுத்திர வயதினரை தாக்குகின்றது. மருத்துவத்தில் இதனைக் குணப்



படுத்த வழிகள் உள்ளன.

சத்துணவு நிபுணராக.....

நம் இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவு 80 - 120 மிகி சதவிகிதம் வரை இருத்தல் தான் சரியானது. நீரிழிவு நோயாளிகள் உணவுக் கட்டுப்பாட்டின் மூலம்தான் அதிகப் பலனை அடைய முடியும். மேலும் உடல் பருமன் நோய்க்கு ஒரு காரணமாகின்றது. இவ்வாறு கூறும்பொழுது நோயாளிகள் எதைத் தவிர்ப்பது எதை உட்கொள்வது என ஐயுறுகின்றனர். நீரிழிவு ஆராய்ச்சி மையம், எம். வி. நீரிழிவு மருத்துவமனை, சென்னை - 13ல் வெளியிட்டுள்ள பட்டியல் கீழே தரப் பட்டுள்ளது. இது நோயாளிகளுக்கு பேருதவியாக இருக்கும்.

உண்ணக் கூடியவை	தவிர்க்கப்பட வேண்டியவை
அரிசி, கோதுமை, கேழ்வரகு, மக்காச்சோளம், முழு கடலை, பச்சைப் பயிர், காராமணி, பட்டாணி, மொச்சை, நார்ச் சத்து உணவு, பீன்ஸ், பாகற்காய், சுரைக்காய், கத்திரி, முட்டை கோஸ், கோவிப்பூ, கொத்தவரை, சௌசௌ, அவரை, வெள்ளரி, முருங்கை, குடை மிளகாய், கீரை (எல்லா வகைகளும்) கோவைக்காய், வெண்டை, வெங்காயம், பப்பாளிக்காய், வாழைப்பூ, வாழைத்தண்டு, பீர்க்கங்காய், வெள்ளை• முள்ளங்கி, தக்காளிக்காய், பழம், புடலங்காய், நூல்கோல், பூண்டு, இஞ்சி, கொ. மல்லி, கறிவேப்பிலை, புதினா ஆகியன.	1. மண்ணிற்குக் கீழ் விளையும கிழங்கு வகைகள். 2. நெய், வெண்ணெய், தேங்காய் எண்ணெய். 3. சர்க்கரை, தேன், க்ளூகோஸ், வெல்லம், இனிப்பு வகைகள். 4. முந்திரி, பிஸ்தா, பாதாம் போன்ற கொட்டை வகைகள். 5. குளிர்பானம், மதுபானம், வாழைப்பழம், மாம்பழம், பலாப் பழம், சப்போட்டா பழம். 6. உலர்ந்த பழ வகைகள்.

நோய் கட்டுப்பாட்டிற்குள் இருக்கும் பொழுது ஆப்பிள், ஆரஞ்சு, பப்பாளி, தர் பூஸ், கொய்யா, கிர்ணி போன்றவற்றை மருத்துவ ஆலோசனைக்குப் பிறகு உண்ணலாம். உளுந்தினால் தயாரிக்கப்படும் வடை, போண்டா, சுட்ட அப்பளங்களைச் சிற்றுண்டியாகக் கொள்ளலாம். பயறு வகைகளைத் தேங்காய் சேராத சுண்டலாகச் செய்யலாம். நாம் எதுவும் உண்ண முடிவதில்லை என்பதை விட எவ்வளவு உண்ணுகிறோம் என்று எண்ண ஆரம்பித்தால் உணவுக் கட்டுப்பாடு தானே வந்து விடும். நம் முன்னோர்கள் அதிக நார்ச்சத்து உணவினை உண்டதாலும், உடல் உழைப்பே சிறந்த பயிற்சியாக அவர்களுக்கு அமைந்ததாலும் ஆரோக்யத்துடன் வாழ்ந்தனர். நீரிழிவுக்கென டயட்டீஷியன் உதவியுடன் அவரவர் உடலுக்கேற்ற உணவுப் பட்டியல் கொடுக்கப்படுகின்றது. சைவ, அசைவ நோயாளிகள் அதனைப் பின்பற்றுவது நல்லது.

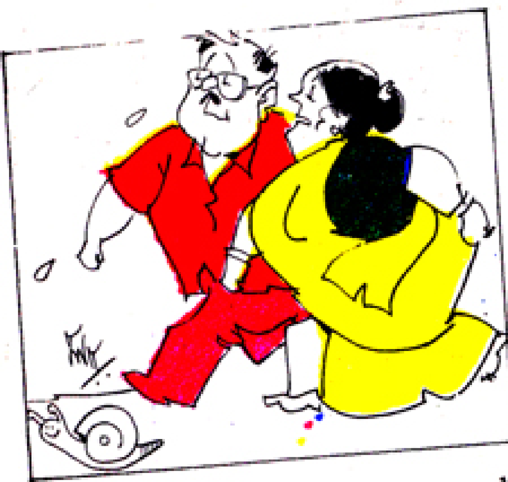
ஜுரம், அஜீரணம் போன்றவை நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கேற்படின் பட்டினி இருப்பது நல்லதன்று. சர்க்கரையற்ற திரவ உணவு வகைகளையாவது உட்கொள்ள வேண்டும்.

'கோமா' எனப்படும் நினைவற்ற மயக்கம் இவர்களுக்கு இரு காரணங்களால் ஏற்படும். ஒன்று உடலில் அதிகச் சர்க்கரை. 2. உடலில் குறைந்த சர்க்கரை. இரு வகையுமே ஆபத்தானது. நோயாளி மயக்கமென கூறும்பொழுது சிறிது சர்க்கரை கொடுத்து பதினைந்து நிமிடங்களுக்குள் தெளிந்து விடின் உடலில் குறைந்த சர்க்கரை மயக்கமாகும். இந்த மயக்கம் மிகவும் ஆபத்தானதால் உடனடி மருத்துவ சிகிச்சை அளிக்க வேண்டும். ஆகவேதான் சர்க்கரை நோயாளிகளை, குறிப்பாக இன்சுலின் எடுத்துக் கொள்பவர்களை எப்போதும் சிறிது சர்க்கரையைக் கையில் வைத்துக் கொள்ளச் சொல்லுகின்றனர்.

சர்க்கரை நோயுள்ள பெண்கள் கருத்தடை மாத்திரைகள் உபயோகிக்காமல் கருத்தடை சாதனங்களைப் பயன்படுத்தலாம்.

இயற்கை வைத்தியத்தில் தினம் இரண்டு வேப்பிலை அல்லது பத்து கறிவேப்பிலை வெறும் வயிற்றில் உண்பது சிறந்ததாகச் சொல்லப்படுகின்றது.

நாவல் பழ கொட்டையின் தூள் சிறந்த மருந்தாக பயன்படுத்தப்படுகின்றது.



அழகுக்கலை நிபுணராக...

சவாலாக வாழக் கற்றுக் கொள்வதே அழகுதான். மனம் தளராது பிறருக்கு அதிகத் தொந்தரவின்றி வாழும் பொழுது நாம் மற்றவர்களால் நேசிக்கப்படுகிறோம். உணவுக் கட்டுப்பாடு. தன் உடல் சம்பந்தப்பட்ட குறிப்புகளை முறையாய் வைத்திருப்பது போன்றவை சிறந்தவை. எளிய

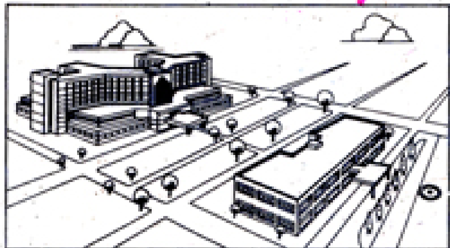


மற்றவர் நலனில் தான் எத்தனை அக்கறை!
ஆனால்... உங்களைப்பற்றி...?

ஒரு பெண் என்ற முறையில் உங்களுக்குத்தான் எத்தனை பொறுப்புக்கள். உங்கள் குடும்பத்தாரின் ஆரோக்கியமான வாழ்வில்தான் உங்களுக்கு எவ்வளவு அக்கறை! ஆனால் உங்களைப்பற்றி, உங்களது ஆரோக்கியத்தைப் பற்றி ஒரு கணம் சிந்தித்தால் என்ன:- புற்றுநோய்க்கான சாத்தியக் கூறுகள் உள்ளனவா எனத் தெரிந்து கொள்ள ஒவ்வொரு பெண்ணும் கட்டாயம் மேற்கொள்ள வேண்டிய மிக எளிதான சில உடற்கூறுப் பரிசோதனைகளைப் பற்றி எண்ணியதுண்டா. உங்களது ஆரோக்கிய வாழ்க்கையை உறுதிப்படுத்திக்கொள்ள MAMMOGRAM மற்றும் PAP பரிசோதனைகளை மேற்கொள்ளுங்கள்.

அமெரிக்க புற்று நோய்க் கழகத்தினரால்
பரிந்துரைக்கப்பட்ட LOW RADIATION DOSE-FILM
SCREEN MAMMOGRAPHY

அழிவுக்கு வழிவகுக்கும் புற்றுநோயை எதிர்த்திட ஆரம்பக் கட்டத்திலேயே அறிந்திடுவீர்.





தமிழ்நாடு ஹாஸ்பிட்டல் லிமிடெட்

439, சேரன் நகர்
பழைய மகாபலிபுரம் சாலை
பெரும்பாக்கம், சென்னை-601 302.

மேலும் விபரங்களுக்கு, அடையாறு மையம்: 419798 ஹாஸ்பிட்டல்வளாகம்: 404419 பெரும்பாக்கம்: 404008 / 402987

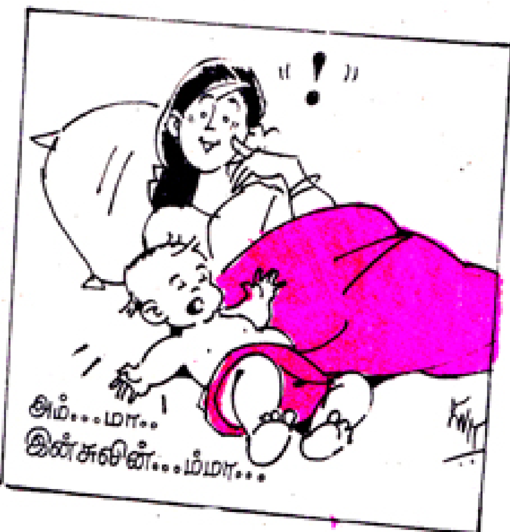
முறையில் சிறுநீர்ப் பரிசோதனை செய்யும் முறையையும் நாமே அறியலாம்.

பெனிடிக்ஸ் என்ற திரவத்தை 5 க. செ.மீ ஒரு சோதனைக் குழாயில் ஊற்றி கொதிக்க வையுங்கள். பிறகு அதில் 8 துளிகள் சிறுநீர் கலந்து கொதித்து ஆற வையுங்கள். நிறமாற்றம் சர்க்கரையின் அளவைக் குறிக்கும்.

பெனிடிக்ஸ் திரவம் - நீலநிறம்.
பரிசோதனை முடிவு
நீலநிறம் - சர்க்கரை இல்லை.
பச்சை நிறம் - + - 0.5% சர்க்கரை
மஞ்சள் நிறம் - ++ - 1% சர்க்கரை
ஆரஞ்சு நிறம் - +++ - 1.5% சர்க்கரை
செம்மண் நிறம் - ++++ - 2.0% சர்க்கரை.

கை, கால், நகம் போன்றவை சுத்தம் செய்யும் பொழுது பெடிக்யூர், மானிக்யூர் செய்யும் பொழுது கவனம் தேவை.

இந் நோயாளிகள் சற்றும் வாழ்க்கையிலிருந்து ஒதுங்கத் தேவையில்லை. அனுதாபம், பச்சாதாபம் தேவையற்றது. அவர்கள் தம் அன்றாட வேலைகளை தாமே செய்து கொள்ள முடியும். திருமணம் செய்யும் பொழுது ஆண், பெண், இருவருக்குமே சர்க்கரை நோய் இருப்பின் அத்திருமணத்தைத் தவிர்ப்பது நல்லது. மேலை நாடுகளில் முதியோர் கிளப், நீரிழிவு நோயாளிகள் கிளப் என உள்ளன. பலரும் கூடி உரையாடி வாழ்வில் மேலும் முன்னேற வழிவகுக்கின்றனர். நாம்தான் ஐம்பது வயதானவுடன் 'வயதாகி விட்டது. பலவீனமாகி விட்டது என்ற பெயர் சூட்டி நம் செயல்திறனை குறைத்துக் கொள்கிறோம். உணவுக் கட்டுப்பாட்டில் உடல் இளைத்து



அழகாகவும், ஆரோக்யமாகவும் இருக்கின்றதே இது நமக்கு மகிழ்ச்சி இல்லையா. உடற்பயிற்சி, காலை, மாலை நடப்பது போன்றவை நம்மை சுறுசுறுப்பாகவும், மனப் புத்துணர்ச்சியுடனும் வைக்கின்றன. உங்களைச் சுற்றியுள்ள உலகில் எத்தனையோ இனிமைகள். பகைமையை இரசியுங்கள். நடக்கும் பயிற்சி பல மனிதர்களைச் சந்திக்கும் வாய்ப்பை ஏற்படுத்தி நட்பை உருவாக்குகின்றது. அதனை மகிழ்வோடு ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள். வாழ்க்கை இனிப்பாக மாறும்.

- டாக்டர். கமலி.

சிம்பி

தேவையான பொருட்கள்:

அரிசி மாவு — ½ கிலோ,
மைதா மாவு — ¼ கிலோ,
ரவை — ¼ கிலோ,
தேங்காய் — 1 மூடி,
பெருங்காயப் பொடி — 1 ஸ்பூன்,
வர மிளகாய்ப் பொடி — 3 ஸ்பூன்,
பச்சை மிளகாய் — 2,
இஞ்சி — 1 துண்டு,
நெய் — 3 ஸ்பூன்,
கறிவேப்பிலை — கொஞ்சம்,
உப்பு — தேவையான அளவு,
வறுத்தெடுக்க எண்ணெய் (அவரவர் உபயோகிக்கும் எண்ணெய்)

செய்முறை:

முதலில் தேங்காயைத் துருவிக் கொண்டு, அத்துடன் பெருங்காயப் பொடி, வரமிளகாய்ப் பொடி, பச்சை மிளகாய், இஞ்சி, கறிவேப்பிலை கலந்து அரைத்து எடுத்துக் கொள்க. பிறகு அரிசி மாவு, மைதா மாவு, ரவை, உப்பு, நெய், அரைத்த விழுது எல்லாம் கலந்து தண்ணீர் விட்டு, தேன் குழலுக்கு பிசைவது போல பிசைய வேண்டும்.

மாவை குழல் போல நீட்டவாக்கில் உருட்டி, விரலில் சுற்றி மோதிரம் போல செய்து சிறிது சிறிதாக இணைக்க வேண்டும். இவ்வாறு எல்லா மாவையும் மோதிரம் போல செய்து தட்டில் வைத்துக் கொள்ளவும். வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு காய்ந்ததும், எண்ணெயில் முழுகும் அளவு கொஞ்சம், கொஞ்சமாக போட்டு சிவக்க வறுத்து எடுக்கவும். இது மிகவும் சுவையாகவும், கரகரப்பாகவும் இருக்கும்.

— ஆலப்புழை உமாஹரிஹரன்.



மங்கையர் மலர் - ஸ்ரீபெட் வழங்கும்

'இதுதான் சமையலறை' போட்டி

அன்பான வாசகர்களுக்கு,

இதுதான் சமையலறைப் போட்டியில் ஆயிரக்கணக்கில் இல்லத்தரசிகள் கலந்து கொண்டனர். வந்த விண்ணப்பங்களை முதற் சுற்றில் பரிசீலித்து நூற்று



பாகீரதி



கிருபா

முப்பத்தைந்து விண்ணப்பங்கள் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டு நடுவர் களிடம் அளிக்கப்பட்டன.

நடுவர்கள் இரண்டு நாட்கள் பல மணி நேரம் செலவு செய்து சுமார் முப்பது விண்ணப்பங்களைத் தேர்ந்தெடுத்துள்ளனர். இவை சென்னை நகரிலும், வெளியூரிலும் அமைந்துள்ளவையாகும். இவ் விண்ணப்பங் களை அனுப்பிய ஒவ்வொருவரின் இல்லத்திற்கும் நடுவர்கள் ஜூன் முதல் வாரத்தில் நேரில் சென்று பார்வையிடுகிறார்கள். அவற்றிலிருந்து முதல் மூன்று பரிசுக்குரிய சமையலறைகள் தேர்ந்தெடுக்கப்படும்.

ஒவ்வொரு விண்ணப்பத்திற்கும் நடுவர்கள் மதிப்பெண் கொடுத்துள் ளனர். அந்த அடிப்படையில் நூறு சமையலறைகள் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டு, அவர்களுக்கு ஆறுதல் பரிசுகள் அனுப்பப்படும்.

நடுவர்கள் :

திரு. சி. எச். கோபிநாத ராவ் (கட்டிடக் கலை வல்லுநர்),
திருமதி. பாகீரதி நடராஜன் (முன்னாள் உச்சநீதிமன்ற நீதிபதி திரு. நடராஜனின் துணைவியார், சமூக சேவகி),
திருமதி. விஜயா முரளி (எக்ஸிகியூட்டிவ், ஹவுஸ்கீப்பிங் - ஹோட்டல் சோழா ஷெரட்டன்).

கிழவன் என்றால் கிழவனா?

மங்கையர் மலர் ஏப்ரல் '91 இதழில் காணும் சில விஷயங்களைப் பற்றி விளக்க விரும்புகிறேன்.

''பாட்டிக்கு வயதாகவில்லை!'' என்ற கட்டுரை.

''முருகன் என்ற சொல்லுக்கே, அழகு, இளமை, மணம், தெய்வத்தன்மை என்ற பொருள்கள் உண்டு.''

ஐயா, நான் தமிழ் நூல்களை வெகுவாகப் படித்திருந்தும், இந்தப் பொருளில் முருகன் என்ற சொல்லை உபயோகித்ததாய்ப் பழைய நுல்களில் எங்கும் காணவில்லை. பிற்காலத்தில் இந்த அர்த்தம் கற்பிக்கப் பட்டது.

அப்படியானால், முருகன் என்ற பெயர் எவ்வாறு வந்தது? பாரசீக பாஷையிலும், அதையொட்டிய சில மொழிகளிலும், 'மூர்க்கா' என்றால், சேவல். சேவல் கொடியோனை மூர்க்கா! என்று குறித்தனர். தமிழில் முருகன் என ஆயிற்று. தமிழ் நாட்டுக்கும், இந்தியாவுக்குமே புறம்பான இந்தச் சொல்லை உபயோகிப்பானேன்? இந்தச் சொல்லை உபயோகிக்கும் தமிழ்க் குடிகள் பலரும் இமயத்திற்கு அப்பாலுள்ள நாடுகளிலிருந்து தமிழ் நாட்டுக்குக் குடியேறியதால்.

தொல்காப்பியப்பாயிரம், நச்சினார்க்கினியார் உரை: ''அகத்தியனார் துவராபதி போந்து நிலங்கடந்த நெடுமுடியண்ணல் வழிக்கண் அரசர் பதினெண்மரையும், பதினெண்குடி வேளிர் உள்ளிட்டாரையும், அருவாளரையும், தென்னாடு கொணர்ந்து காடு கெடுத்து, நாடாக்கி....''

அகத்திணையில் 22ம் சூத்திரத்தின் உரை:

''மலய மாதவன் நிலங்கடந்த நெடுமுடி யண்ணலுழை நரபதியருடன் கொணர்ந்த பதினெண்குடிப் பிறந்த வேளிர்க்கும்....''

மலய மாதவன் - மலையில் இருந்த மஹாதபஸ்வி - அகத்தியர். நிலங்கடந்த நெடுமுடியண்ணல் - விஷ்ணு. ''ஓங்கி உலகளந்த உத்தமன் பேர் பாடி'' என்று திருப்பாவையில் ஆண்டாள் கூறியபடி துவராபதி - த்வாரவதி : க்ருஷ்ணன் இருந்த த்வாரகையோ, த்வாரவதியோ அல்ல - படக் ஷான்ஸ்க் எனப்படும் சோவித் ரஷ்யாவின் ஒரு பகுதி. முன்காலத்தில் இதற்குக் கம்போஜ தேசம் எனப் பெயர். க்ரேக்கர்கள் இதையே பாக்ட்ரியா என்றனர். ஆப்கானிஸ்தானத்திற்கு வட கிழக்கிலும், காஷ்மீரத்திற்கு வடக்கிலும் உள்ளது. கம்போஜ தேசத்தின் தலை நகரம் த்வாரவதி. இதே கம்போஜர்கள் இந்தோசீனா சென்று காம்போஜ ராஜ்யத்தை ஸ்தாபித்தனர். இந்தக் கம்போடியாவின் பழைய தலைநகரமும் த்வாரவதி.

பழைய த்வாரவதியிலிருந்து வந்த குடிகள், மூர்க்கா என்ற சொல்லை உபயோகிப்பதில் ஆச்சரியம் ஒன்றுமில்லை.

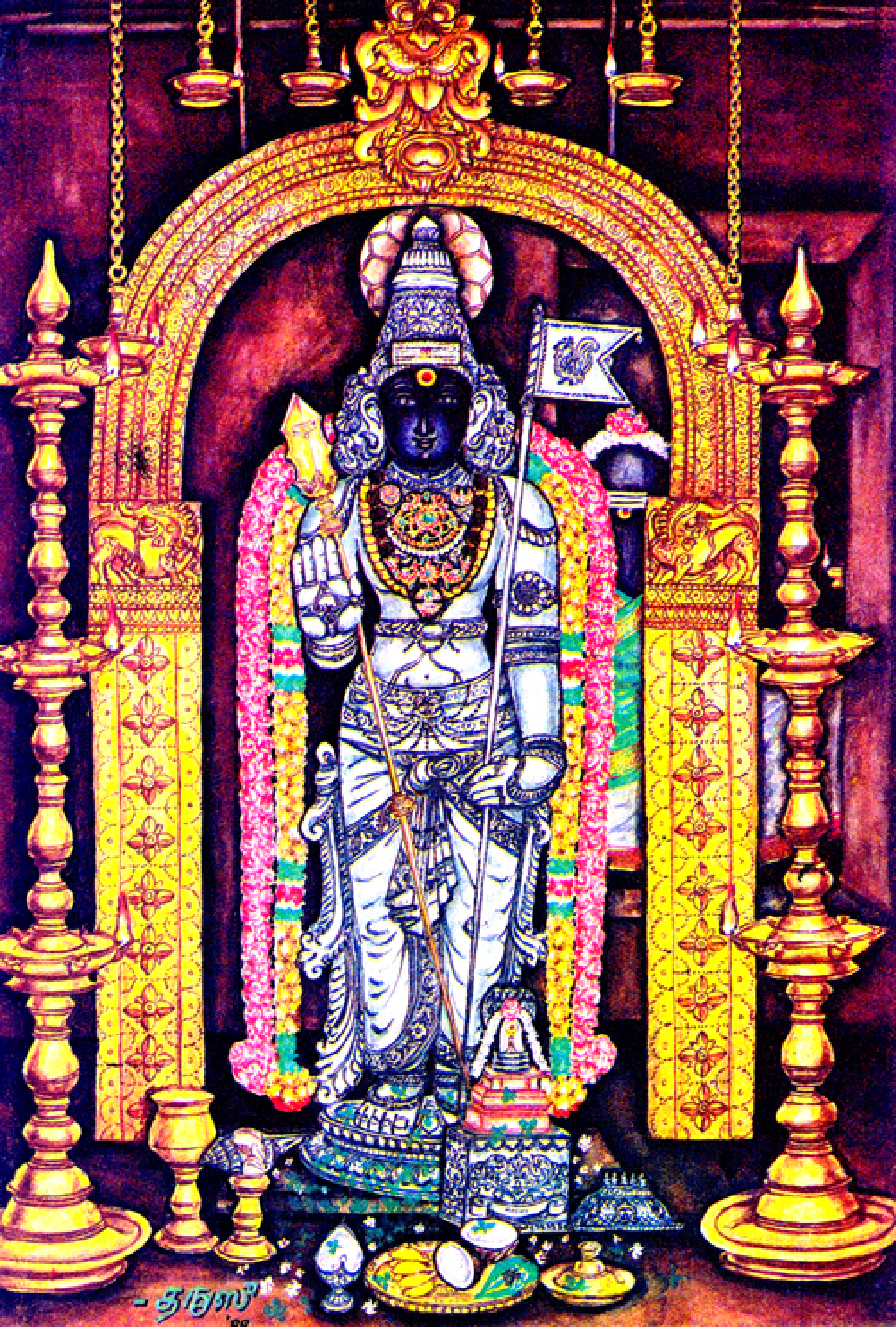
''பழமுதிர்ச் சோலை மலை கிழவோனே!''

எவ்வாறு குமரனாகிய முருகனை, நக்கீரர் கிழவன் என்றழைத்தார் என்று தர்க்கிக்கப்படுகிறது.

கிழவன் என்றால் தலைவன், அதிபதி: உடமையாளர் - உடையவர்.... முற்காலத்தில் 'ஊர்க்கிழவன்' என்ற பதவி வெகுவாகப் பரவி இருந்தது.

முதல் சங்கத்தின் அங்கத்தினர் என்று கூறப்படுவோர் அகத்தியனார், பரமசிவன், முரஞ்சியூர் முடிநாகராயர், நிதியின் கிழவன். இங்கு நிதியின் 'கிழவன்' எனப்படுவது குபேரன் என்ற தனாதிபதி. நிதிக்கு அதிபதி நிதியின் கிழவன்.

ஞாயிற்றுக்கிழமை, திங்கள் கிழமை என்றால் அந்தந்த நாட்களுக்குச் சூரியனும், சந்திரனும் அதிபதிகள். Sun's day - Sunday: Moon's day - Monday, இத்யாதி.



ஞாயிற்றுக்கிழமை யென்றால் இந்த நாளில் சூரியன் கிழட்டுத்தனம் அடைகிறான் என்று வ்யாக்யானம் செய்ய லாமோ? கூடாது.

சங்க நுல்களில் பலரின் பெயர்களுடன் 'கிழவர்' என்ற பட்டம் இணைத்திருப் பதைக் காண்கிறோம். உதாரணமாகக் குறுந்தொகை 167 வது பாடலின் புலவர் கூடலூர்க்கிழார். கூடலூரின் கிழவன் அல்ல. அந்த ஊர்க்கிழவன் அல்லது தலைவன் என்றதால் கூடலூர்க்கிழார்.

நப்பின்னை (ராதை) ஸ்ரீ கிருஷ்ணரின் காதல் கிழத்தி என்றால், அவருடைய ஆசைக்குரிய கிழவி அல்ல. அவருடைய ஆசை நாயகி - அவர் மனதை ஆட் கொண்டதால்.

ஆகவே முருகன் அழகிய கிழவன் அல்ல. சேவல் கொடியுடைய மலைமேல் வீற்றி ருக்கும் அதிபன்.

பிறகு கிழவன் என்றால் வயது முதிர்ந்தவன் என்ற பொருள் எவ்வாறு ஏற்பட்டது? ஒரு சமூகத்தில் தலைமை வகிப்பவர் பொதுவாக வயதில் மூத்தவராக இருப்பார். வயதில் மூத்தவரே தலைவராக இருப்பதால் கிழவர் என்றால் மூத்தவர் என்றே பொருள்படும்படியாயிற்று.

மூப்பனார் என்ற சொல்லும் இவ்வாறே. வயதில் மூப்பு அடைந்தோர் மூப்பனார். அதுவே கிராமத்தில் பட்டப் பெயர் ஆகிறது. பத்து வயதுப் பிள்ளையும் மூப்பனார் - இருபது வயது இளைஞனும் மூப்பனாரே - ஊருக்கு முதல்வன் முதலி : முதலியோர். இதுவும் ஜாதிப் பெயர் ஆகிறது. ஊர்த்தலைவன் படேல். இதுவும் ஜாதிப் பெயர்.

''ஏன் தாத்தாக்களை அப்பப்பா என்று கூப்பிடப் ப ழ க் க ம ா ட் டே டனென்கிறார்கள்?''

யாழ்ப்பாணத்தில் கீழ்க்கண்டவாறே தாத்தா பாட்டிகளை அழைக்கின்றனர்.

அப்பப்பா.
அம்மப்பா.
அப்பம்மா
அம்மம்மா.

- மஹாதேவன்.

இது வத்தல், வடாம் சீசன். சாதாரணமாக ஜவ்வரிசி வடாம் எண்ணை அதிகம் இழுக்குமென்று பேர். எண்ணை அதிகம் குடிக்காத, சின்ன குழந்தைகளுக்கும் ஏற்ற மாதிரி ஜவ் வரிசி வடாம் தயாரிக்கலாம்.

ஒரு கப் ஜவ்வரிசிக்கு ஆறு கப் தண்ணீர் என்ற விகிதத்தில் தண்ணீரை நன்றாகக் கொதிக்கவிட்டு சுத்தம் செய்த ஜவ்வரிசியை அதில் போட்டுக்கிளற வும். பொங்கி வந்து, ஜவ்வரிசி மேலே நிறம் மாறி வந்ததும், அடுப்பை அணைத்து விட்டு தட்டை போட்டு மூடவும்.

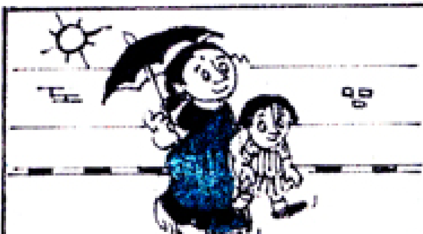
மூன்று நிமிடத்திற்கு ஒரு முறை அடியில் ஜவ்வரிசி தங்காமல் கிளறிக் கொண்டிருக்கவும். நன்றாக ஆறினதும், கொஞ்சம் புளித்த மோர், உப்பு, ஓமம் கலந்து கெட்டியாகவே பாலிதீன் ஷீட்டில் கையால் எடுத்து சின்ன சின்ன தாக மு ழு வ து ம் வைத்துவிட்டு, கையைத் தண்ணியில் தொட்டு ஜவ்வரிசி ஒத்தை



வரிசையில் இருக்கும்படி தட்டி விடவும்.

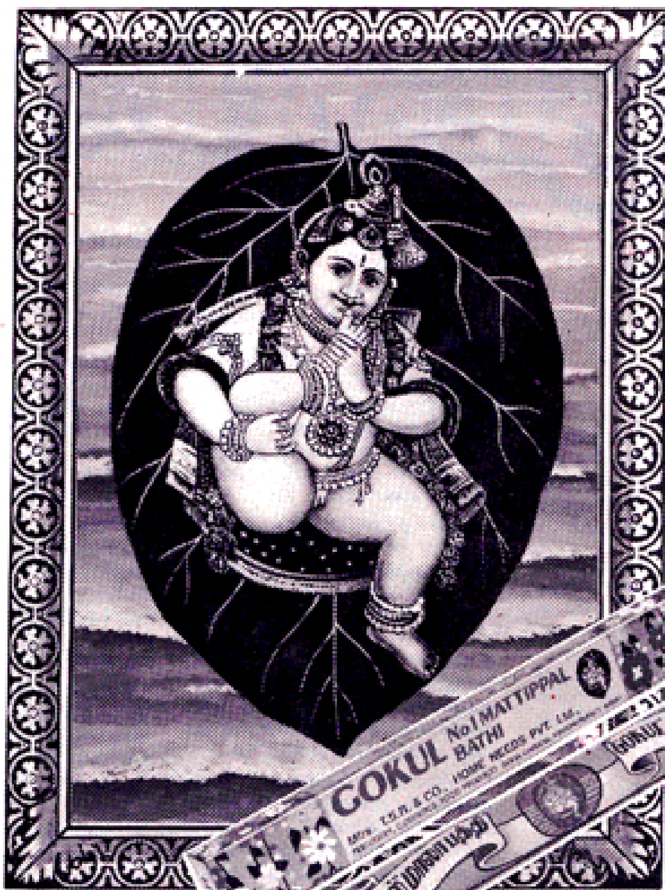
தண்ணீர் அதிகம் கலக்காததால் எண்ணையும் அதிகம் உறிஞ்சாது, மிகவும் கர கரப்பாக இருக்கும். 1'' விட்ட வடாம், 4'' விட்டத்திற்குப் பொரியும். எலுமிச்சை, பச்சை மிளகாய், பெருங்காயம் எல்லாம் தேடாமல் செலவும் கம்மி.

- அகிலா ராமசாமி.



வெயில் அதிகமாக இருப்பதால் குழந்தைகளை வெளியில் அழைத்துச் செல்லும் பொழுது லைட் கலர் டிரஸ் அணிவித்து அழைத்துச் செல்லுங்கள், அதிகமாக வெயில் குழந்தைகளுக்குத் தெரியாது.

- செல்வி தனபால்



தலைமுறை வழிவந்த தனித்தன்மை—
இதனை வெல்ல எதுவும் இல்லை.

கோகுல்

- ஊறுகாய்கள்:
  எலுமிச்சை,
  மாங்காய்,
  பூண்டு,
  மிக்ஸட்
  வெஜிடபிள்.
- பத்திகள்:
  சாண்டல்,
  மாலா,
  மட்டிப்பால்







டி.எஸ்.ஆர். & கோ.
ஹோம் நீட்ஸ் பி.லிட்
கோகுல் கார்டன்ஸ், கும்பகோணம் 612 001.

MCS/TSR/625

திருமணமலர்

மணமகள் தேவை

* Wanted bride for Iyengar Vadagalai groom Kousika age 35 Central Govt Rs.3500 employed preferred. Subsect acceptable. Box No.10120

★ ஐயர், பாரத்வாஜ கோத்திரம், 28/162/3000 திருவாதிரை, பிரஹசரணம், சென்னை ஸ்பிக் நிறுவனத்தில் பணியாற்றும் பட்டதாரி வரனுக்கு, 25 வயதிற்குட்பட்ட அரசு, பொதுத்துறை, மற்றும் தனியார் நிறுவனத்தில் பணியாற்றும் பட்டதாரிப் பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் அனுப்பவும். பெட்டி எண்: 10121.

★ ஐயர், பாரத்வாஜ கோத்திரம், 27/162/2500க்கு மேல் உத்திரம், பிரஹசரணம், சுயதொழில் செய்து வரும் பட்டதாரி வரனுக்கு, 25 வயதுக்குட்பட்ட அரசு, பொதுத்துறை தனியார் நிறுவனத்தில் பணியாற்றும் பட்டதாரி பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் அனுப்பவும். பெட்டி எண்: 10122.

* Suitable alliance for Vadama/Sandalya/Chithirai 2nd position 29, B.E., M.S., studying Ph.D. in U.S.A. clean habits visiting December 1991 - good looking professional or Post graduate girls from respectable family preferred - reply bio-data, horoscope, full family details to Box No.10123

★ இளம் பண்டாரம், வயது 29, படிப்பு எம். காம்., உயரம் 164 செ.மீ., நிறம் சிவப்பு, மத்திய அரசு பணியில் மாதம் ரூ. 2500/- வருமானமுள்ள செவ்வாய் தோஷமுள்ள மணமகனுக்குப் படித்த அழகான மணமகள் தேவை. பெட்டி எண்: 10124.

* Alliance invited for Haritha, Vadamal, B.A., Poosam, medium complexion, Iyer boy, employed as steno in Petro Products, Madras 30/163/2800. Subsect no bar. Apply with horoscope and family details to Box No.10125

★ படிப்பு, எஸ். எஸ். எல். சி., உயரம் 155 செ. மீ., வயது 40, வாதூல கோத்திரம், உத்திரட்டாதி தனியார் கம்பெனியில் மாதச் சம்பளம் ரூ. 1000/- வாங்கும் வரனுக்கு மணமகள் தேவை தென்கலை ஐயங்கார் தேவை. தென்கலை ஐயங்கார் அல்லது வடகலை ஐயங்கார் தேவை. பெட்டி எண் :10127.

* Alliance invited for Vadagalai Iyengar of respectable family Shatamarshanam Gothram handsome 36/183 cms B.Com., L.L.B., (A.C.S) Public Limited Company Senior Executive drawing Rs. 6000/- + perks, Bangalore. Brides tall fair - unemployed or employed with transferable jobs graduate acceptable to Box No.10128

* Wanted Brahmin (Iyer) qualified, unemployed beautiful bride below 32 for State Govt permanent employee, M.A., B.Ed.., 167/2700, Ooty. Any subsect. Decent family. No dowry. Early marriage. Box No.10129

* Wanted for Ashtasahasram, Kasiyapa, B.Com, working in a Chartered Accountants firm and Agent of LIC., U.T.I., etc/. 33/5.6" Palghat Brahmin girl preferably employed. Subsect no bar. Apply with horoscope to Box No.10130

* Horoscopes invited from employed brides 21-22, for a Tamil graduate Aiyer boy, well-settled in Bombay 26/154 cms. slim, Brahacharanam, Bharadwajam, Uttharadam. Reply with family details to Box No.10131

★ கௌசிகம், பிரஹசரணம், 33 வயது, 5'6'', ரோஹிணி, சுத்த ஜாதகம், தி. நகரில் சொந்த வீடும், மாத வருமானம் ரூ. 3000/- உள்ள, குறைந்தது 5'3'' உயரம் வேலையிலுள்ள பட்டதாரிப் பெண் தேவை. வரதட்சிணை இல்லை. பெட்டி எண் : 10132.

* Government employed good looking Brahmin girl for Brahacharanam, Shadamarshanam, Bharani, bachelor 38/165/2000. Subsect no bar. Reply with horoscope to Box No.10133

* Alliance invited from educated (working/nonworking) bride, for Gavara Naidu boy 29/167/5500 + Engineer in reputed Airlines at Bombay. Reply to Box No.10134

* Alliance invited from non Haritha girls preferably graduate or qualified for employment for Iyer boy 33/5.7", PUC, Avittam, employed Bajaj Dealers, Rs. 2000/- p.m. Poona. Box No.10135

* Suitable alliance invited for Vellala Mudaliar graduate, star Magam, 29/170 cm/1500 p.m employed Private conern. Reply with horoscope to Box No.10136

★ ஸ்மார்த்தாள், அஷ்டசகஸ்ரம், ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், அனுஷம், செவ்வாய் தோஷம், பி.காம்., மற்றும் மார்க்கெட்டிங் டிப்ளோமா படிப்பு, தேசிய நாளிதழ் ஒன்றில் பணி, 29/180/2500 உட்பிரிவுகள் சம்மதம். படித்த வேலையில் உள்ள மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் :10137.

★ வைசியர், புனகசில கோத்திரம், வயது 34, சுயதொழில். அதே இனத்தைச் சேர்ந்த அரசு உத்தியோகம் அல்லது நல்ல வசதியான குடும்பத்தைச் சேர்ந்த பெண் தேவை. விதவையானாலும் சம்மதம். பெட்டி எண் : 10138.

★ இந்து ஆதி - திராவிட 32/158/3500 அரசு கல்லூரியில் விரிவுரையாளராக பணியாற்றும் அழகிய மணமகனுக்கு, அரசு பணி அல்லது வங்கியில் பணிபுரியும் அழகான, குடும்பப்பாங்குடைய 28 வயதிற்குட்பட்ட மணமகள் தேவை. நிரந்தர பணியில் உள்ள ஆசிரியை விரும்பத்தக்கதாகும். பெட்டி எண்: 10139.

★ படித்த அல்லது வேலை பார்க்கும் 35 வயதுக்குட்பட்ட அழகிய நல்ல தோற்றமுள்ள பெண் தேவை. மணமகள் நல்ல தோற்றமும் அழகும் வசதியும் உள்ள

ல்ல குடும்பத்தைச் சார்ந்தவர். இந்து நாடார் அரசு வேலை 41/16/2400 விவாகரத்து பெற்றவர் கன்னியாகுமரி மாவட்டம்) பெட்டி எண் : 10140.

★ இந்து பிராமின் வயது 40, வருமானம் 1000 முற்போக்கும், சிறந்த மனப்பான்மையும் வேலைக்குப் போகும்/வேலையில் இல்லாத மணமகள் தேவை. சைவம் மற்றும் வசதியான பெண்களோ, வசதியுள்ள விதவைகள் சிறிது ஊனமான லெக்சரர், டீச்சர்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். முழு விபரங்களுடன் அணுகவும். எம்மதமும் சம்மதம். பெட்டி எண் :10141..

★ வடமாள் ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம் 33 வயது ஆயில்யம், 5'11'' உயரமுள்ள, பி.காம்., சென்னையில் அரசாங்க வேலையில் 2000 சம்பளம் வாங்கும் வரனுக்கு அதே இனத்தில் படித்த வேலையில் உள்ள/வேலையில்லாத நல்ல உயரமான (5'4''க்கு மேல்) வரன் தேவை. பெட்டி எண் :10142.

★ சௌராஷ்டிர இனம், பட்டதாரி, நல்ல நிறம், உயரம் மிக வசதியான குடும்பம் ஒரே பையன் வயது 29, சொந்தமான கம்பெனி மிக நல்ல வருமானம் இந்த மணமகனுக்கு இதே இனத்தில் நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த பட்டதாரியான 25 வயதுக்குட்பட்ட மணமகள் தேவை. பெட்டி எண்: 10143.

★ வாணிய செட்டியார், வயது 28, படிப்பு டி.ஏ.ஈ., தொழில் இன்ஜினியரிங் ஒர்க்ஸ், இரும்பு வியாபாரம், ரைஸ்மில் மாத வருமானம் 5000/- மணமகனுக்கு அதே ஜாதியைச் சேர்ந்த படித்த அழகான பெண் தேவை. தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி: ''ஸ்ரீ அம்மன்'' 14, பார்க் ரோடு, குத்தாலம், - 609 801. மயிலாடுதுறை தாலுக்கா.

* Bank Officer 43/162/7000 requires broadminded Life-partner, Religion/Caste widow/divorcee no bar. Write with details to Box No.10144

* Palghat Iyer Ashtasahasram Sreevatsa Thiruvathirai, M.Com, M.Ed., 31/157/2000 PG Assistant seeks bride subsect acceptable. Apply with horoscope to Box No.10145

* Alliance invited for a financially sound Nithirupakasyapa Vadama Iyer boy 29/162 cm/1,100, Pusam/B.Com., employed in a reputed Public Ltd., Company at Madras, from girls employed in Company/Government Service. Girls from Madras preferred. Send horoscope and other details to Box No.10146

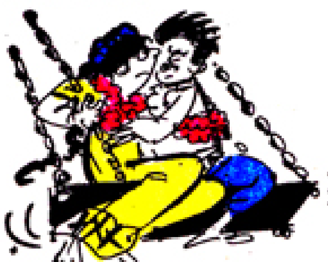
* Alliance invited from Thuluva Vellala Mudaliar family for boy aged 35. SSLC employed in Private concern drawing Rs.800/- with slight visual handicap. Subsect no bar. Apply to Box No.10147

* Alliance invited for Madurai Hindu Vellala (Pillai) non-veg boy 28/178/3000, BSc., DPMIR, working as Manager in Indo-VS Public Ltd Co., Karur. Star Karthigai. Girls below 26 with good looking, apply with horoscope and details to Box No.10148

* Wanted employed bride for Vadama Srivatsa Utthiradam 30/170 fair B.Com., Private Company employed. Contact : S. Radhakrishnan, D-35 RBI Qrts., Besant Nagar, Madras - 600 090

★ மாத்வர் கன்னடம், வசிஷ்ட கோத்திரம், 16.03.1963, 5'3'', ரூ.2300/- பி.காம்., பொள்ளாச்சியில் ஒரு இன்சூரன்ஸ் கம்பெனியில் (ஜி.ஐ.சி.) டைப்பிஸ்டாக வேலை பார்க்கும் பையனுக்கு பொள்ளாச்சியில்/பொள்ளாச்சிக்கு மாற்றலாகி வர இயலும் வேலைக்குச் செல்லும் பெண் தேவை. தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி : பி. வி. ராமகிருஷ்ணராவ், முன்னாள் கர்ணம், சிலக்காம்பட்டி அஞ்சல், பெதப்பம்பட்டி வழி, பொள்ளாச்சி தாலுகா - 638 205.

★ ஐயர் வடமாள், கௌண்டின்ய கோத்திரம், சுவாதி நட்சத்திரம், வயது 29/ உயரம் 176 செ.மீ.,/பி.எஸ்.ஸி., பி.ஏ. அக்கவுண்டன்ட் ஆக மாதம் சம்பளம் 1700க்கு மேல் தனியார் கம்பெனியில் பணிபுரியும் பையனுக்கு பிரைவேட் அல்லது கவர்ன்மெண்ட்டில் வேலை புரியும் மணமகள் தேவை. தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி: ஆர். வெங்கடராமன், த/பெ. வி. ராமச்சந்திரன், 15, ஏழுமலை தெரு, மேற்கு தாம்பரம், சென்னை - 600 045.



★ சௌராஷ்டிரா இனம், படிப்பு பி.காம்., மாத வருமானம் 7,000 வயது 30, 5'8'' உயரமுள்ள சொந்தத் தொழில் உள்ள சிவந்த அழகான மணமகனுக்கு அதே இனத்தில் நல்ல பண்புள்ள குடும்பத்தைச் சேர்ந்த சிவந்த உயரமான அழகான மணமகள் தேவை. மணமகனுக்கு சொந்த வீடு, கார் வசதி உண்டு. ஜாதகம், குடும்ப விவரத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் :10149.

★ கல்கத்தாவில் சொந்தத் தொழில் மாத வருமானம் ரூ.3000 முதல் 4000 வரை. வடமாள் ஹரித் கோத்திரம், கேட்டை நட்சத்திரம், வயது 26, உயரம் 5'6'' உள்ள பையனுக்கு நல்ல குணமுள்ள +2 வரை படித்த ஆங்கிலம் டைப்பிங் தெரிந்தும் நன்கு ஹிந்தி பேசக்கூடிய பெண்ணின் பெற்றோர்கள் தொடர்பு கொள்ளவும். உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண் :10150.

★ பொதுத் துறை நிறுவனத்தில் மாதம் 1800/- ரூபாய் சம்பளம் பெறும் 33 வயதான பிராமண வகுப்பைச் சேர்ந்த முதல் மனைவியிடமிருந்து விவாகரத்து பெற்ற வரனுக்கு மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் :10151.

★ வன்னியகுல க்ஷத்திரியர், எம்.ஏ. பி.எல்., 32/165/2400 சென்னையில் மத்திய அரசில் நிரந்தரப் பணி, சிவப்பு நிறம், இந்த மணமகனுக்கு அதே இனத்தில் சிவப்பான, நல்ல தோற்றமுள்ள படித்த மணமகள் தேவை. வேலையில் இருந்தால் நல்லது. விரைவில் திருமணம். பெட்டி எண் :10152.

★ நாயக்கர், வயது 27, 172 செ.மீ., உயரம், பி.ஏ. சிகப்பு நிறம், மத்திய அரசில் மாதம் ரூ.3000 சம்பளத்தில் வேலை பார்க்கும் மணமகனுக்கு, வேலையில் உள்ள, அல்லது வேலை பார்க்க விருப்பம் உள்ள 25 வயதிற்குட்பட்ட பட்டதாரிப் பெண் தேவை. நாயுடு, நாயக்கரில் எந்தப் பிரிவினரும் ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் :10153.

* Alliance for Vadamal Kousika Tamil Iyer 31, Automobile Engineer, well placed, well earning. Parents of fair, good looking Vadamal bride only send horoscope and details to Box No.10154

* Agamudayar - M.A., B.Ed., confirmed teacher in Madras private school - Rs.1800/- age 31, seeks an edcuated and employed girl of the same/other Mudaliar caste. Contact Box No.10155

* Parents of Tamil Iyer boy

aged 26 well built fair handsome 5'.4" Chithirai working as second officer in Foreign Shipping Co., take home wages US 1850/- (around Rs.36000/-) per month tax free. Looking for suitable alliances below 22, preferably graduate, fair and beautiful. Kindly contact Box No.10156

* Wanted fair educated non-Athreya girl below 28 for Vadagalai Ayyengar boy Moolam DME (continuing B.E.) employed Senior Supervisor 32/170/2500. Send horoscope and bio-data to Box No.10157

★ தேசிஸ்தா பிராமணாள் மராத்தி பேசும், படிப்பு பி.எஸ்.ஸி., 24/5'1''/2400 மத்திய அரசு, நிரந்தர வேலை, அழகான சிவப்பு முகத் தோற்றமுள்ளவருக்கு, படித்த, அழகிய மத்திய அல்லது மாநில அரசு பணிக்குச் செல்லும் அதிக வசதியுடைய பெண் தேவை. வீட்டு மருமகளாக வைத்துக் கொள்வோருக்கு முன்னுரிமை. அதிக வசதியுடைய குழந்தைகளில்லாத விவாகரத்தானவர்களும், இளம் விதவைகளும் விண்ணப்பிக்கலாம். ஜாதி, மதம், வயது தடையில்லை. முதல் கடிதத்திலேயே முழு விவரங்களும் தெரியப் படுத்தவும். பெட்டி எண் : 10158.

★ திருநெல்வேலி சைவ வெள்ளாளப் பிள்ளைமார் இனத்தைச் சேர்ந்த தேசியமயமாக்கப்பட்ட வங்கியில் கிளார்க்காகப் பணி புரியும், பார்வையற்ற (பிறவியில்லை) 35 வயதுள்ள, சோதிடக் கலையில் மிகுந்த தேர்ச்சி பெற்ற, அனைவரும் வியக்கத் தரும் நினைவாற்றல் பெற்றுள்ள மணமகனுக்கு, அதே இனத்தைச் சேர்ந்த, படித்த, கலைஞானமுள்ள, அனுசரணையுள்ள மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் :10159.

* Wanted suitable alliance for Kerala Iyer boy B.Com/27/175/Avittam second padam, Srivatsam, well settled in Pune. Horoscope preferable but not essential. Reply Box No.10160

* Home loving graduate girl below 25, 5'.2" (min) for B.Com Bharadwajam, Makam 28/5'.7"/2800 reputed firm, Jodhpur. Horoscope optional. Details to S. Kandaswamy PA to FA & CAO (C); S.E. Railway, Visakhapatnam - 530 004

★ மத்திய அரசு பாங்க் வேலை மற்றும் நகை வேலை ரூ. 3000/- மாத வருமானமுள்ள 35 வயதுள்ள அழகான, காது கேளாத விஸ்வகர்ம மணமகனுக்கு அதே இனத்தில் மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 10161.

★ வடகலை, ஸ்ரீவத்ஸம், ஹஸ்தம் முதல் பாதம், வயது 34, உயரம் 5' 4'' எஸ். எஸ். எல். சி., தேசிய வங்கியில் கிளார்க், சம்பளம் 2800/- செவ்வாய் தோஷமுள்ள பையனுக்கு வேலையில் உள்ள மணமகள் தேவை. தென்கலையும் சம்மதம். பெட்டி எண் : 10162.

★ தென்கலை அய்யங்கார் பார்க்கவம் திருவாதிரை, 30/173/எம்.காம்.,/ரூ.1600 மாநில அரசில் பணிபுரியும் வரனுக்கு மாற்றலாகி வரக்கூடிய மத்திய/மாநில அரசில் பணிபுரியும் பெண்/படித்த பணிபுரியாத, பண்புமிக்க குடும்பத்திலிருந்து மணமகள் தேவை. வேலை பார்க்கும் பெண் விரும்பத்தக்கது. தமிழ் பிராமணரில் எல்லா உட்பிரிவுகளும் சம்மதம். பெட்டி எண்: 10163.

★ அசோக் லேலண்டு, ஹோசூரில் டெக்னீஷியனாக வேலையிலிருக்கும் 33 வயதான,, ரூ.2200/- மாதம் சம்பளம் பெறும் வரனுக்கு, வேலைக்குச் செல்லும்/செல்லாத, நல்ல குணவதியான பெண் தேவை. அப்பா விஸ்வகர்மா/அம்மா சைவம் இனத்தையும் சேர்ந்தவர். கலப்பு மணம் புரிந்து கொண்ட, அல்லது விருப்பம் உள்ள எந்த தாழ்த்தப்பட்டப் பிரிவினரும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண்: 10164.

★ ஆற்காடு/அகமுடைய முதலியார் வயது 33/170 செ.மீ.,/2000, எம்.எஸ்.ஸி., பி.எட்., தனியார் பள்ளியில் ஆசிரியராக பணிபுரியும் மணமகனுக்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த குடும்பப்பாங்கான பட்டதாரி மணமகள் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 10165.

★ ஆற்காடு/அகமுடைய முதலியார் வயது 31/170 செ.மீ., 2000/- டி.ச.ச. தமிழ்நாடு மின்சார வாரியத்தில் பணிபுரியும் மணமகனுக்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த குடும்பப்பாங்கான அரசுத்துறையில் பணிபுரியும் மணமகள் தேவை. ஜாதகம் குடும்ப விவரத்துடன் தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண் :10166.

★ சைவ வெள்ளாளர் வயது 29, படிப்பு பி.எஸ்ஸி., (எம்.எஸ்ஸி.,) கணிதம்., உயரம் 117 செ.மீ., சம்பளம் ரூ.1700/- மாநில அரசில் இளநிலை உதவியாளராக பணிபுரியும் மணமகனுக்கு இதே இனத்தைச் சேர்ந்த பட்டப்படிப்பு அல்லது ஆசிரியை பயிற்சி முடித்து ஆசிரியையாக பணியாற்றும் (அ) வேலையில்லாத பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண் : 10167.

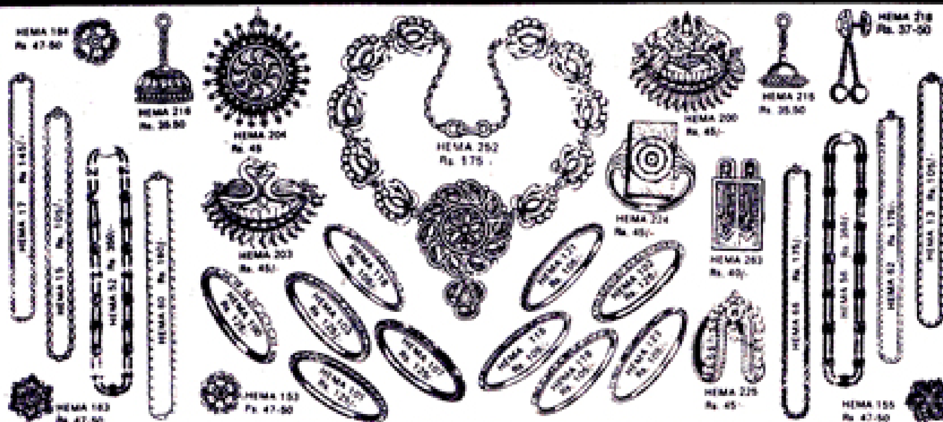
★ வன்னியர் குலக்ஷத்ரியர், மணமகள் இருவர் தேவை. வயது 29, உயரம் 5' 8'' பி. எஸ்ஸி., டி.சி. எஸ்.ஸி., (கம்ப்யூட்டர் புரோக்கிராமர்) சிவந்த நிறம், நல்ல ஆரோக்கியமும் அழகும் கூடிய உடல்வாகு. வயது 24, உயரம் 5'6'' எம். ஏ., (ஈ) எம். ஃபில்., சிவந்த நிறம், ஒல்லிய உருவம், வசீகரமான தோற்றம், இனிய குரல் வளம், ஒரே குடும்பத்தில் சகோதரிகளாக இருந்தாலும் வரவேற்போம். படித்து நல்ல பண்புள்ளவர்கள் குடும்பத்தில் பெண்ணை எதிர்பார்க்கிறோம். குடும்பம் மணப்பெண் பற்றிய முழு விபரத்துடன் தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண் :10168.

★ ஐயர் வடமாள், ஆத்ரேய கோத்திரம், பூரம், வயது 29 சொந்தமாக பிசினஸ் செய்பவர் மாத வருமானம் ரூ. 5000/- க்கு மேல் உள்ள பையனுக்கு அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த +2 வரை (அதிகபட்ச) படித்த அழகான பெண் தேவை. தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி : வி. கிருட்டிணமூர்த்தி, 2, 7 வது தெரு, சுந்தரம் நகர், மருத்துவக் கல்லூரி சாலை, தஞ்சை - 613 004.



மணமகன் தேவை

★ வடமாள், பாரத்வாஜம், விசாகம் 27/163/1200 சென்னை தனியார் நிறுவனம், பட்டதாரிப் பெண்ணுக்கு தகுந்த வரன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பரந்த மனப்பான்மையும், அதிக ஆசாரமில்லாத குடும்பங்களின் தொடர்பு விரும்பத்தக்கது. பெட்டி எண் : 20135.



விஞ்ஞான ரீதியில் "கோல்டு காங்கிரீட்" முறையில்
தயாரிக்கப்பட்ட ஹேமா கோல்டு கவரிங் ஆபரணங்கள்
டுவின் பிரதர்ஸ்
54, பாண்டி பஜார், சென்னை-600017. போன்: 442959.
பரத நாட்டிய செட்டுகளும் கிடைக்கும்

திருமண மலர் பகுதியில் விளம்பரம் செய்ய 1.3.91 முதல் கட்டணம் ரூ. 75/- தொகையை, 'மங்கையர் மலர்' என்ற பெயருக்குச் சென்னையில் உள்ள ஏதாவது ஒரு வங்கியில் மாற்றக் கூடிய MICR டிமாண்ட் டிராப்டாக அனுப்ப வேண்டும். அல்லது மணியார்டர் மூலமாக அனுப்பலாம். போஸ்டல் ஆர்டர் ஒத்துக் கொள்வதில்லை. ஒரு விளம்பரத்தில் ஒரு வரனுக்கு 30 வார்த்தைகளுக்குள் விவரங்கள் தர வேண்டும். திருமண மலர் பகுதியில் விளம்பரம் செய்பவர்களின் விலாசங்களைக் கொடுப்பதற்கில்லை. விளம்பரங்களுக்குப் பதில் அனுப்புபவர்கள், ''விளம்பரதாரர், பெட்டி எண் ..... C/o. மங்கையர் மலர், கிண்டி, சென்னை - 600 032'' என்ற விலாசத்திற்கு அனுப்ப வேண்டும். தனிப்பட்ட கடிதப் போக்குவரத்து கிடையாது.

★ ஸ்ரீவத்ஸம், அஷ்டசகஸ்ரம், அனுஷம், 30/5 அடி, M.A. B.Ed., Cert, in. Lib. Sc., டைப்ரைட்டிங் தமிழ், ஆங்கிலம் படித்து தனியார் ஹைஸ்கூலில் லைப்ரரியனாக ரூ. 900/- சம்பாதிக்கும் பெண்ணிற்கு பட்டதாரியான அரசு பணியில் உள்ள மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 20136.

★ தொண்டை மண்டல துளுவ வேளாளர் கோதுமை நிறம், வயது 28, உயரம் 5' செவ்வாய் லக்னத்திற்கு 12ல் உடன் குருவும் உள்ளார். பி. ஏ. பி. எட்., தமிழ் படித்து மெட்ரிகுலேஷன் பள்ளியில் ஆசிரியை பணி. அரசுப் பணி/தனியார்த்துறை/சொந்தத் தொழில் செய்யும் தகுதி உள்ள மணமகன் 30 வயதிற்குள் தேவை. செவ்வாய் தோஷம் உள்ளவர்கள் ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 20137.

★ மாத்வா, ஜமதக்னி, அனுஷம், 29 வயது, 160, எஸ். எஸ். எல். சி., தட்டெழுத்து படித்த வீட்டைத் திறம்பட நிர்வகித்து வரும் குடும்பப்பாங்கான தெய்வ பக்தியுள்ள பெண்ணிற்கு மாத்வா/ஐயர்/ஐயங்கார் மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண்: 20138.

★ தமிழ் வாணிய செட்டியார், பி.ஏ. பட்டதாரி சொந்த வீடு உள்ள தனியார் கம்பெனியில் மாத வருமானம் ரூ. 1500/- பெறும் விவாகரத்து பெற்ற தாயாருடன் வசித்து வரும் குழந்தைகள் இல்லாத 33 வயது பெண்ணிற்கு அதே இனத்தில் மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் :20139.

★ காஜுலு பலிஜா நாயுடு/ spinster/வயது 40/உயரம் 151 செ.மீ., அரசாங்க உத்தியோகம், மாத வருமானம் ரூ. 2500/- மாறும் கொண்ட பெண்ணிற்கு அதே இன வகுப்பைச் சேர்ந்த அரசாங்க உத்தியோகத்தில் உள்ள மணமகன் தேவை. சென்னை, மற்றும் அதன் சுற்றுப்புற நகரங்களில் உள்ளவராக இருக்க வேண்டும். ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் :20140.

★ தஞ்சை மாவட்டத்தில் தனியார் மேல்நிலைப் பள்ளியில் ஆசிரியையாக இருக்கும் கலப்பு மண பெற்றோரின் நல்ல தோற்றமுள்ள, 29 வயது பெண்ணிற்கு, அரசு ஊழியர் அல்லது ஆசிரியராக இருக்கும் தகுந்த வரன் தேவை. இந்து உயர் வகுப்பில் சம்மதம். பெட்டி எண் : 20141.

★ திருமணமான உடனேயே விவாகரத்து செய்து கொண்ட, வடமாள், ஹரித கோத்திரம், பூசம், 35, பட்டதாரி, வேலையிலுள்ள பெண்ணுக்கு அரசு/தனியார் நிறுவனத்தில் நிரந்தர வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 20142.

★ வீட்டு வேலைகள் நன்கு தெரிந்த பாரத்வாஜ கோத்திரம், உத்திராட நட்சத்திரம், 2 ஆம் பாதம், மகர ராசி, பிரஹசரணம், ஐயர், வயது 24, உயரம் 5' எஸ். எஸ். எல். சி., பாஸ் செய்துள்ள பெண்ணுக்கு நல்ல குணம் உள்ள வரும் நல்ல வேலையில் (வங்கி, மாநில/மத்திய அரசு பணிபுரிவருமான மணமகன் தேவை. மற்ற பிரிவு தடை இல்லை. உட்பிரிவுகள் தடை இல்லை. தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி: எல். லோகநாதன், 26/104-3, பலராம் நகர், ஸ்டேஷன் ரோடு, சபில்குடா, ஹைதராபாத் - 500 047.

* Alliance from Vellala Pillai Mudaliar Doctor/Engineer/Bank Officer/Chartered Accountant for Vellala Pillai Doctor 26/165. Reply with horoscope and family details. Box No.20143

* Alliance invited with horoscope for girl Koundinya Gothram, Ashtasahasram, Aswini Nakshathram, Central Government employment at Bangalore non-transferable, 24/155/3000 from Bangalore based Iyer grooms - subsects acceptable. Box No.20144

* Wanted preferably Iyer groom. Engineer/CA for a 22 years Postgraduate girl 157 cms, Makam, Gowthama Gothram. Father Thirunelveli Pillai mother Brahmin. Write with full particulars alongwith horoscope to Box No.20145

* Wanted non-Kousika Kerala well settled Brahmin boy below 30 professionally qualified/Company Executive for M.Com girl 24/163 Anusham, Ashtasahasram working in Chartered Accountants Office. Reply with horoscope to Box No.20146

* Alliance invited for Vadama girl 23/Pooram/Koundinya/162 cms/medium complexion doing final B.Com., employed Private Sector from boys of same sect employed Government/Public Sector. Respond with horoscope to Box No.20147

* Wanted for Ashtasahasram, Kasiyapa, B.A., B.Ed., girl - 25/5' Palghat Brahmin graduate well employed boy subsect no bar. Apply with horoscope to Box No.20148

★ பிராமணாள் குருக்கள், (சிவாச்சாரியார்) அர்ச்சகர் வகுப்பு, மத்திய சர்க்கார் உத்தியோகத்திலுள்ள பெண்ணுக்கு அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த (பட்டர், தீக்ஷிதர், போற்றி குருக்கள்) 27 முதல் 31க்குள் வயதுடைய நிரந்தர உத்தியோகத்தில் உள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் உடன் தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண் : 20149.

* Horoscopes from Graduates/Post graduates well employed Iyer Boys for Tanjore Vadama graduate Iyer girl Bank employed 34/163 Karthigai, Uditya Gothram. Reply to Box No.20150

* Alliance invited from well employed, graduate, smart boys for Brahacharanam domestically trained, graduate, employed at Delhi,

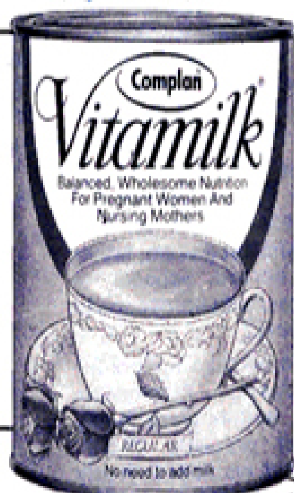
தாய்மை அடையும் பருவத்திலே உங்கள் இருவருக்காக 'உண்ண' வேண்டுமே!

உங்களுக்குத் தேவை அதிக ஊட்டச்சத்துள்ள

புதிய காம்ப்ளான்® விட்டாமில்க்

உங்களுக்குள் இன்னொரு புதிய உயிர், உங்கள் குழந்தை வளர்ந்து கொண்டிருக்கிறது. இந்த முக்கிய நேரத்தில் உங்கள் ஆரோக்கியத்திற்கும், சிசுவின் வளர்ச்சிக்கும் போதுமான கூடுதல் ஊட்டச்சத்துக்கள் தேவை.

காம்ப்ளான்—விட்டாமில்க் உங்களுக்கும், பிறக்கப்போகும் உங்கள் குழந்தைக்கும், தேவையான ஊட்டச்சத்துக்களையும் மற்றும் காம்ப்ளானின் எல்லா நற்பயன்களையும் கொண்டது. இதில் ஃபாலிக் ஆஸிடு, பால் புரதம் (22.2 கிராம்), வைட்டமின்கள் A, B_6 மற்றும் C, இரும்புச் சத்து, அயோடின், கால்ஷியம், ஸிங்க் மற்றும் மக்னீஷியம், தேவையான அளவில் அடங்கியுள்ளது.



ரெகுலர் * சாக்லேட்

தினமும் 2 கப்புகள்

உடல் நலத்தின் உறைவிடம் க்ளாக்ஸோ

GL/V/P/91/R-TAM

Bharadwaja girl 26/5'/1800/Puram. Employment in Delhi preferable. Subsect other than Ashtasashtram no bar. Apply with detailed horoscope to Box No.20151

* Tamil Vishvakarma, (munnur vetu vahupu) seeks well settled qualified grooms for a bride age 26, height 150 cms, S.S.C, star Ayilyam, kadaga rasi. Reply with full bio-data and horoscope to Box No.20152

* Alliance invited from decently employed/settled grooms for Kerala Iyer good looking girl, only daughter, Pooram, Bharadwaja, 36/156/SSLC unemployed domestically trained. Respond with horoscope to Box No.20153

* Smartha, Srivatsa, 21/157 good looking Music graduate talented in vocal/veena, seeks alliance from employed Brahmin youth below 30 prefers settled in South, Art connoisseurs, good habits. Reply Box No.20154

* Alliance invited from decently employed non-Harithasa Telugu Brahmin graduate groom with Mars in seventh/eighth place for a Telugu Brahmin graduate girl 32 Krithika third phase. Mars in seventh house. Reply to Box No.20155

* Thondaiman, fair only daughter Diploma Electronic and Communication Engineering 24/167/1200 alliance from Thevar/Kallar/Mukkulathar/Agamudaiar grooms working in State/Central/Bank/B.Ed profession with family backgrounds. To Box No.20156

* Alliance invited for a Post graduate Telugu Velanadu 5 feet tall, 23 years old girl born in Asleasha 1st padam, father working abroad. Subsect no bar. Contact with horoscope to Box No.20157

* Suitable alliance invited for Arya Vysya, Punagasela Gothram, middle class family girl, Post graduate 28/5'2" steno (Govt. employed). Reply with details to Box No.20158

★ காச்யப கோத்திரம், பிரஹசரணம், பூராடம், 27/155 செ. மீ. மெட்ரிக், டைப்பிங் ஹையர், ஷார்ட்ஹேண்ட் இண்டர் செய்து பெங்களூரில் தனியார்த் துறையில் ரூ. 1000/- சம்பாதிக்கும் பெண்ணுக்குத் தகுந்த வரன் தேவை. பெட்டி எண் : 20159.

* Alliance for divorcee beautiful graduate Bharadwaja Iyer girl 27 Government employed Delhi with five year girl from vegetarian kind hearted boys. Widowers/divorcees/caste/encumberances no bar. Apply fully details to Box No.20160

★ ஹிந்து விஸ்வகர்மா சட்டபூர்வமான விவாகரத்து, குழந்தை இல்லை, எஸ். எஸ். எல். சி., ஹிந்தி ராஷ்டரபாஷா, வயது 29, மாநிறம், குடும்பப்பாங்கான மற்றும் தெய்வ பக்தியுள்ள பெண்ணிற்கு ஆசிரியர், மாநில மத்திய அரசு மற்றும் பொது நிறுவனங்களில் பணியாற்றும் மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 20161.

★ வடகலை, ஆத்ரேய கோத்திரம், அவிட்டம், 28 வயது, +2 படித்த, தையல், டைப்ரைட்டிங் தெரிந்த, போலியோவினால் இடது கால் சற்று ஊனமுற்ற, நல்ல சிவந்த தோற்றமுடைய பெண்ணுக்கு தகுந்த வரன் தேவை. விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 20162.

★ ஐயர், பிரஹசரணம், கௌதம கோத்திரம், ரோகிணி நட்சத்திரம், பி.ஏ., படித்த, 37 வயதான தனியார் கல்லூரியில் ரூ. 3500/- சம்பாதிக்கும் அழகான குடும்பப்பாங்கான பெண்ணுக்கு படித்த வேலையில் உள்ள நற்குணம் கொண்ட வரன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண்: 20163.

★ ஐயர் பிரஹசரணம், கௌதம கோத்திரம், அவிட்டம் நட்சத்திரம், பி. யு. சி. படித்து டைப் தெரிந்த மாநில அரசு வேலையில் ரூ. 1800/- சம்பாதிக்கும் 36 வயதான அழகான பெண்ணுக்கு நன்கு படித்த நல்ல வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண்: 20164.

★ வெள்ளாள செட்டியார் (சைவம்) இனத்தைச் சேர்ந்த எம். எஸ்ஸி., எம். எட்., படித்து அரசு பள்ளியில் முதுகலைப் பட்டதாரி ஆசிரியையாக பணிபுரியும் 37 வயது மணமகளுக்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த அல்லது சைவப் பிள்ளை இனத்தைச் சேர்ந்த படித்த பணிபுரியும் மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 20165.

★ இந்து பள்ளர், வயது 34, விவாகரத்தானவர். குழந்தைகள் இல்லை. வங்கியில் பணிபுரிந்து மாதம் ரூ. 2300/- வருமானம் ஈட்டுபவருக்கு அதே இனம் அல்லது பிற இனத்தைச் சார்ந்த 40 வயதிற்குட்பட்ட நிரந்தரப் பணியில் உள்ள வரன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 20166.

★ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம் உத்திரம், பி. எச். டி. படித்து மத்திய அரசில் விஞ்ஞானியாக பணியாற்றும் மாதம் 3000/- பெறும் குடும்ப வேலைகளில் தேர்ச்சி பெற்ற 31 வயது பெண்ணிற்கு 38 வயதிற்குட்பட்ட நல்ல வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை, எளிய திருமணம், உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண்: 20167.

★ இந்து ஆதிதிராவிடர் வயது 28, படிப்பு பி. எஸ்ஸி., ஸ்கூல் டீச்சர், உயரம் 5 அடி, மாநிறம், செவ்வாய் தோஷம் உள்ள பெண்ணிற்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த வேலையில் உள்ள பட்டதாரி மணமகன் தேவை. தயவு செய்து அனுகவும். பெட்டி எண்: 20168.

★ 24 மனை தெலுங்கு செட்டியார், வாஜ்யவர் குலம் (16 வீடு) 25 வயதுள்ள பி.ஏ. பி.எட்., படித்த நல்ல குடும்பப்பாங்கான, பெண்ணுக்கு மணமகன் தேவை. பெண்ணின் நட்சத்திரம் மூலம் 2 ஆம் பாதம். பெட்டி எண்: 20169.

★ செங்குந்த முதலியார், வயது 27, உயரம் 5.3 எம். ஏ. பி.எட்.,



படித்த பெண்ணிற்கு போஸ்ட் கிராஜுவேட், கிராஜுவேட் படித்து வங்கி, அரசினர் துறையில் வேலை பார்க்கும் அல்லது கிராஜுவேட் படித்து விட்டு பிஸினஸ் பார்க்கும் அதே இனத்தைச் சேர்ந்த (உட்பிரிவு சம்மதம்) மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 20170.

★ இந்து கார்காத்தார் (அசைவம்) பி. ஏ., 21, 157 செ. மீ., மாநிற பெண்ணிற்கு படித்த அரசாங்கத்திலோ, நல்ல தனியார் துறையிலோ பணிபுரியும் மணமகன் தேவை. செம்ப நாட்டு, பாண்டி நாட்டு வெள்ளாளர் பிரிவுகளும் சம்மதம். பெட்டி எண்: 20171.

* R.C Malayalee fair girl 150 cms 26 years graduate, both higher typing - Hindi, home trained seeks respectable RC Malayalee fair graduate Govt employed broad minded groom around 30 years with no habits to Box No.20172

* Alliance invited for Karuneekar fair good looking graduate girl from Engineers, Bank Officers, Government Officials of same community within 32-34 years above 5'4'' height. Mudaliars Solai Vellala acceptable. Correspond with details to Box No.20173

* Wanted suitable groom for medium complexion Bank employed graduate girl aged 34, height 152 cms (5.2 ft.)-star Pooyam, from Palghat Mannadiar family from Govt/Bank/Reputed concern employed graduate bridegroom. Box No.20174

* Alliance invited from well settled boys for convent educated, wheatish colour, good looking, height 160 cms, 23 years, Telugu Brahmin girl, Atreya Gothram, Thiruvonam star. Reply with horoscope to Box No.20175

★ 5'2'' உயரம், ஹரிஹரஸ் தவ கோத்திரம், அடக்கமான பிராமணப் பெண்களுக்கு (ரோகிணி, 29, எம். எஸ். ஸி., எம். எட்., அரசு பள்ளி, மாதம் ரூ3000/- மற்றும் சதயம் 23, எஸ். எஸ். எல். சி., உத்தியோகம் இல்லை) வரன்கள் தேவை. பிராமணர்களுக்குள் எப்பிரிவும் சம்மதம். சமமான படிப்பு அவசியம் இல்லை வேலை வேமுக்கியம். பெட்டி எண்: 20176.

★ பலிஜா நாயுடு, மாநிறம், வயது 28, உயரம் 165, டைப்பிங்/ டெலக்ஸ்/ டெலிஃபோன் பாஸ் செய்து, பிரைவேட்டாக பி.காம்., படிக்கும் அழகான பெண்ணுக்கு, படித்த, அழகான, நல்ல வேலையில் இருக்கும் அதே இனத்தைச் சார்ந்த மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 20177.

★ எம். எஸ்ஸி., பி. எட்., படித்து சென்னையில் மத்திய பள்ளியில் ஆசிரியையாக மாதம் ரூ. 2500/- ஊதியத்தில் நிரந்தர வேலை பார்க்கும் 27 வயதுள்ள அழகிய பெண்ணுக்கு ரெட்டியார் வகுப்பைச் சேர்ந்த பொருத்தமான மணமகன் தேவை. முழு விவரங்களுடன் அனுகவும். பெட்டி எண்: 20178.

★ திருநெல்வேலி சைவப் பிள்ளைமார் 24 வயது, ஐந்தரை அடி உயரம், புனர்பூச நட்சத்திரம், எம். காம்., பி. எட்., படித்துள்ள பெண்ணுக்கு, இஞ்ஜினியர், வங்கி, பி.ஜி. டிகிரியுள்ள புரொப்பசர், அக்ரி, அரசு அலுவலர்கள், வேலை, வயது, சம்பளம், குடும்ப விவரங்களோடு, திருநெல்வேலி சைவ வெள்ளாளர்களுக்குத் தொடர்புடையவர்கள் மட்டும் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 20179.

★ பாரத்வாஜ கோத்திரம், பிரஹசரணம், ஐயர், கேட்டை நட்சத்திரம், 27 வயது நல்ல நிறம், காது கேட்காத வார்த்தைகள் கொஞ்சம் பேச முடிந்த தையல் வேலை தெரிந்த பெண்ணிற்கு நல்ல வேலையிலுள்ள வரன் தேவை. உட்பிரிவு/ அய்யங்கார் பரவாயில்லை. பெட்டி எண்: 20180.

★ தஞ்சாவூர், சைவ வேளாளர், பி.காம்., 160/24/2000 எல். ஐ. சி., மாற்றலாகக்கூடிய பரத நாட்டியம் பயின்ற சிவந்த, அழகிய பெண்ணுக்கு அதே குலத்தைச் சேர்ந்த அரசு பப்ளிக் செக்டர், டாக்டர், என்ஜினீயர், பம்பாய், தமிழ் நாட்டில் இருக்கும் நல்ல மணமகன் தேவை. முழு விவரங்கள், ஜாதகம் அனுப்பவும். பெட்டி எண்: 20181.

★ சைவப் பிள்ளை, டி. இ. சி. இ. படித்த அழகிய 22 வயது பெண்ணிற்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த பட்டப் படிப்பும், வங்கி, இஞ்ஜினியர், பேராசிரியர்/அரசு பணிபுரியும் மணமகன் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விபரத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். சென்னை, வட தென் ஆற்காடு பகுதிகளில் அதிகம் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண்: 20182.

★ சோழிய வேளாளர், வயது 30/ 160/4000/- எம். ஏ., எம். பி. ஏ. (லெக்சரர்) நிறமும், அழகும் உள்ள குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு, தொழில் நுணுக்க முதுகலை பட்டதாரி, கௌரவமான குடும்பத்தைச் சேர்ந்த மணமகன் தேவை. பிள்ளை, முதலியார் சம்மதம் ஜாதக, குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் :20183.

★ பூரட்டாதி நட்சத்திரம், கும்ப ராசி, உயரம் 160 செ.மீ., சிவப்பு நிறம், 24 வயது, செங்குந்த முதலியார், எம். எஸ். சி. பி. எட்., மத்திய/மாநில துறையில் பணிபுரியும் பட்டதாரி வரன்கள், வங்கியில் பணிபுரிபவர், 28 வயது முதல் 30 வயதிற்குட்பட்டவர்கள் ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். முதலியார் உட்பிரிவுகள், விஸ்வகர்மா சம்மதம். பெட்டி எண்: 20184.

★ வடமாள், உதித்ய கோத்திரம், ரோகிணி, 7ல் செவ்வாய், குரு பார்வை, வயது 23, உயரம் 5'4'' படிப்பு எஸ். எஸ். எல். சி., தையல் தெரிந்த, வேலைக்குச் செல்லாத, குடும்பப்பாங்கான பெண்ணுக்கு, அரசு (அ) வங்கியில் பணிபுரியும் மணமகன் தேவை. பிரஹசரணம் ஒப்புக் கொள்ளப்படும். பெட்டி எண்: 20185.



★ அரசுத் துறையில் பணிபுரியும் 36 வயதுள்ள கர்க்க கோத்ர, பூர நட்சத்திரம், வடகலை பெண்ணிற்கு அரசுத் துறை, தனியார் நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் மணமகன் தேவை. பெண்ணிற்கு வெளியில் தெரியாத உடல் ஊனம் உண்டு. குழந்தை இல்லாத இரண்டாம் தாரமும், உடல் ஊனமுற்றவரும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண்: 20186.

* Wanted bridegroom for professionally qualified B.E., employed in Madras well settled Vadama Brahmin girl age 22, Haritha Gothram, Poosam very fair. Subsect no bar. To Box No.20187

* Wanted Tamil Iyer, Iyengar, Telugu Defence Officers (Army, Air Force, Navy) for Kousika, Vadama, Post graduate, girl, 160 cms, 24 yrs, Rohini. Subsect no bar. Send horoscope with family details to Box No.20188

★ சைவ வெள்ளாளர் வகுப்பைச் சேர்ந்த 38 வயது, பி. ஏ., 5 அடி உயரமுடைய பெண்ணிற்கு அதே சைவ இனத்தைச் சேர்ந்த தகுந்த மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 20189.

★ சைவ வேளாளப் பிள்ளை, வெஜிடேரியன், 29/157/டபிள் கிராஜுவேட்/மாநில அரசுப் பணியிலுள்ள மணமகளுக்கு பட்டதாரி/பி. ஜி./தொழிற் படிப்பு படித்த நிரந்தர வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் எழுதவும். பெட்டி எண்: 20190.

★ தெலுங்கு வெலநாடு பிராம் மண ஹரிதஸ, சித்திரை 27/150/4000/-, போபாலிலுள்ள மாநில அரசு நிறுவனத்தில் பணி புரியும் எம்.காம்., ஏ.சி.ஏ. படித்துள்ள பெண்ணிற்கும் ரேவதி, 25/162/4000/- தமிழ்நாடு அரசு மருத்துவமனையில் அஸிஸ்டெண்ட் சர்ஜனாகப் பணிபுரியும் எம். பி. பி.எஸ். படித்துள்ள பெண்ணிற்கும் சி.ஏ./டாக்டர்/எஞ்ஜினியர்/பேங்க் ஆபீஸர் மணமகன்கள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண்: 20191.

★ விஸ்வகர்ம மணமகள் பி.ஏ., 31/151 பூரம், நல்ல வேலையில் உள்ள பட்டதாரி அதே இன மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் எழுதுக. பெட்டி எண்: 20192.

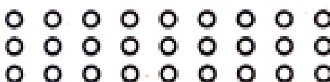
* Alliance invited from Iyer, Vadama boy age upto 28 years employed as officer in Govt/Banks,/Engineers/Chartered Accountant drawing above 2500/-p.m. for domestically trained B.Sc Computer Science. Girl 23/157 cms. Kousika Gothram - Uthiradam. Reply horoscope with details to Box No.20193

* From well employed Brahmin Iyer/Iyengar widowers with issue/issueless, handicapped or bachelor grooms for Bharadwajam Spinster girl, Anusham 39½/160 cms/PUC homeloving domestically very well trained bride. Reply to Box No.20194

* Tamil Iyer parents Koundinya Pusam 5'.2" very fair and pretty running nineteen champion sports person from English medium school from top class area in Bombay with artistic hands amiable nature appeared for 12th looking for boys preferably IAS/IPS probationers or allied services or otherwise well placed whose parents also prefer early marriage like us. Kindly contact Box No,20195

★ நகராட்சி மருத்துவமனையில் 2300/- ரூபாய் ஊதியத்துடன் மருந்தாளுநராக பணியாற்றும் கிறிஸ்துவ பெற்றோர் இல்லாத தக்க காரணத்துடன் விவாகரத்து செய்து கொண்ட ஆதரவான சுற்றத்தாரும் சொத்துரிமையுடைய பெண்ணிற்கு 38 வயதிற்குட் பட்ட அரசாங்க பணியிலுள்ள குணமான மணமகன் தேவை. விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 20196.

* Alliance invited from well qualified well placed grooms for Harithasa, Telugu Vydhiki Velanadu Uttara Bhadra B.Com B.Ed 5ft fair, 28 yrs Brahmin girl employed as teacher. Subsect acceptable. Please reply with horoscope to Box No.20197



மணமகள் - மணமகன் தேவை

★ சைவ, அகமுடையார் வகுப்பு, டி. எம் .ஈ., தனியார்த் துறையில் நிரந்தர பணி. பையனின் வயது 31, இதே வகுப்பைச் சேர்ந்த குறைந்தபட்சக் கல்வி, எஸ். எஸ். எல். சி., குடும்பப் பாங்கான பெண் தேவை. பையனின் தங்கை வயது 30, எஸ்.எஸ். எல். சி., பெண் கொடுத்துப் பெண் எடுக்கவும் சம்மதம். தொடர்பு கொள்ளப் பெட்டி எண்: 30017.

★ கவரா (பலிஜா) நாயுடு இனம், ரிசர்வ் வங்கியில் கிளார்க், விசாகம், 27/164/2900 மற்றும் அவரது சகோதரி இருவாதிரை 23/150/பி.காம்., அதே இனத்தைச் சேர்ந்த தகுந்த படித்த வரன்கள் ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 30018.

★ இந்து தஞ்சை கள்ளர் பட்டதாரி, 31/172/10,000 மேல் சொந்தமாகத் தொழில் செய்யும் பையனுக்கு அழகான மணமகளும் 25/எம்.ஃபில்.,/155 அழகிய பெண்ணுக்கு நன்கு படித்து வேலையில் உள்ள மணமகனும் அதே இனத்திலிருந்து தேவை. பெட்டி எண்: 30019.

* Alliance invited from pure vegetarian Saiva Pillai Mudaliar. Madras based Govt. employed well settled graduate for girl 25/160 (MA) brother MA.,BL Nationalised Bank Officer boy 34/165/5000. Respond with horoscope family detail to Box No.30020

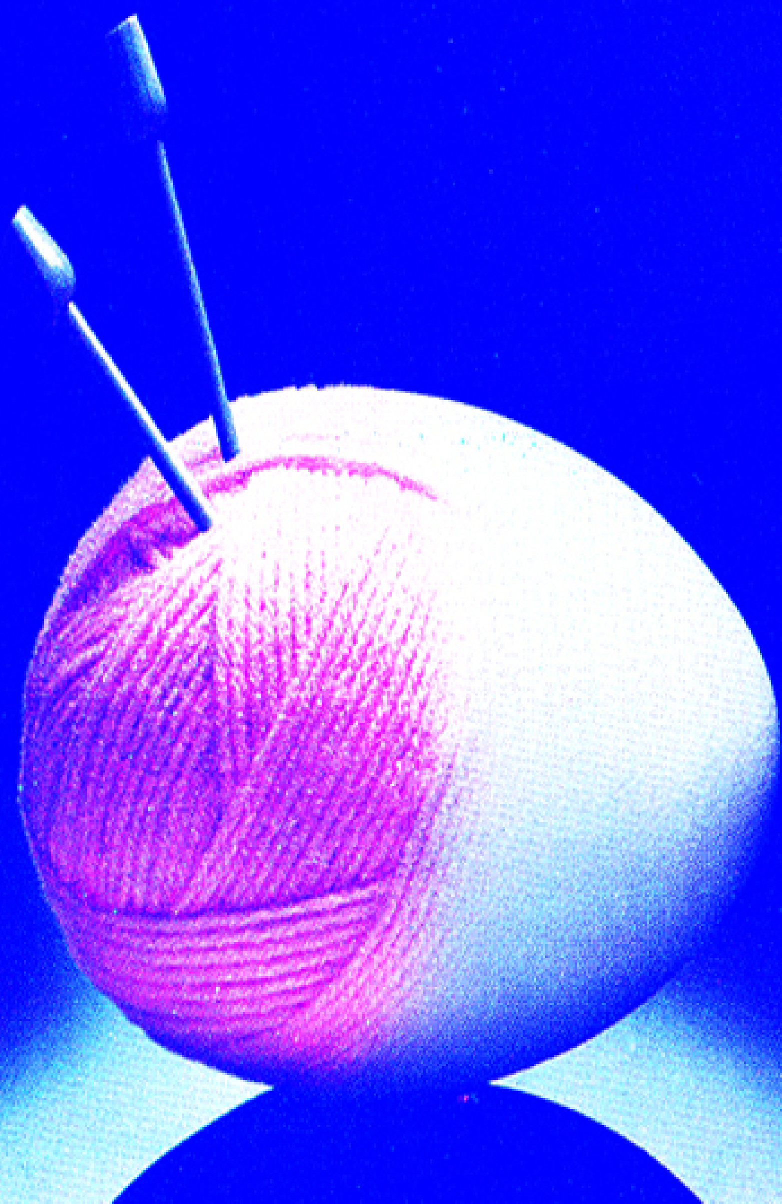


பரதன் பப்ளிகேஷன்ஸ் பிரைவேட் லிமிடெட் சார்பாகப் பரதன் அச்சகத்தில் ஆசிரியர் பொறுப்பேற்று அச்சிட்டு வெளியிடுபவர்: வி. முரளி. இணை ஆசிரியர்: மஞ்சுளா ரமேஷ்.
முகவரி: ரேஸ்கோர்ஸ் சாலை, கிண்டி, சென்னை — 600 032. தொலைபேசி: ஆசிரியர் குழு அலுவலகம்: 2344145; சர்க்குலேஷன் மானேஜர்: 2344190; விளம்பரம் — சந்தா: 2344157; டைரக்டர்: 2341543.
ஆண்டுச் சந்தா — உள்நாடு: ரூ. 60/-; வெளிநாடு: கப்பல் தபால்: ரூ. 140/-; விமானத் தபால்: ரூ. 300/-.
ஆறு மாதச் சந்தா — உள்நாடு: ரூ. 30/-; வெளிநாடு: கப்பல் தபால்: ரூ. 70/-; விமானத் தபால்: ரூ. 150/-.

Garden


VARELI
பரின்ட் கற்பனைககள்

அன்னைக்கு ஏற்ற மிகச்சிறந்த பாப்பா உணவு.



ஆரோக்கியமாகவும், மகிழ்ச்சியாகவும் உள்ள அன்னையால்தான் ஆரோக்கியமான, மகிழ்ச்சியான குழந்தையை உருவாக்க முடியும். ஆகையால்தான் கர்ப்பமாக உள்ளபோது, நீங்கள் முட்டை உண்ண வேண்டியது மிகவும் அவசியமாகிறது.

காரணம், முட்டையிலே உன்னத தரமுள்ள புரதச்சத்து செறிந்துள்ளது. உங்கள் குழந்தை சரிவரவும், வேகமாகவும் வளர்ந்திட இது அத்தியாவசியமாகும்.

புரதச்சத்து உங்கள் குழந்தைக்கு மனோ பலயத்தையும், உடல் பலத்தையும் அளிக்க வல்லது. தவிர பிற்பாடு அவனுக்கு நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியையும் தர வல்லது.

அத்துடன் இத் தங்கச் சுரங்கத்திலே உங்கள் கண்மணியின் ஆரோக்கியமான சருமத்திற்கும், நல்ல கண் பார்வைக்கும் அவசியமான வைட்டமின் 'ஏ' நிறைந்துள்ளது. நல்ல ஜீரண சக்தியை அளிக்க வல்ல வைட்டமின் 'பி' சத்துக்களின் அனைத்து வகைகளும் உள்ளது.

முட்டையிலே, வலுவான எலும்புகளுக்காக வைட்டமின் 'டி', ஆரோக்கியமான இரத்தத்திற்கென இரும்புச் சத்து இவையும் உள்ளன. தவிர நல்ல ஞாபக சக்தியை வழங்கிட ஃபாஸ்ஃபரஸும் உள்ளது.

அதனால் தான் பாலூட்டும் தாய்மார்கள் முட்டை உண்பது அவசியம் என டாக்டர்களும் சிபாரிசு செய்கின்றனர்.

அன்றாடம் ஒரு முட்டை. அன்னையிடமிருந்து அருமைக் குழந்தைக்கு கிடைக்கும் விலையுயர்ந்த பரிசு.



முட்டை குருமா : அத்துடன் 30 க்கும் மேலான சமையற் குறிப்புப் புத்தகம் இலவசமாகப்பெற எழுதவும்; என் ஈ சி சி, E-13/14, லாய்டாக் கோ-ஆப்பரேட்டிவ் ஹவுசிங் சொசைட்டி, S. No. 559/AB குல்டேக்டி, புனே-411 037.

எந்த நாளும் சிறந்தது. முட்டை உண்ண உகந்தது.



நேஷனல் எக்
கோ-ஆர்டினேஷன் கமிட்டி

Enterprise/NECC/2

சருமப் பொலிவு



எழில்மிகு மேனியுடைய நங்கையரை நீங்கள் கண்டதுண்டு. பொறாமைப்பட்டதுண்டு. ஆஹா . . .
அவர்களுடைய சருமத்திலே அப்படி ஒரு பொலிவு. அவர்களுடைய மேனியெழில் உங்கள்
நினைவிலிருந்து நீங்காது நிற்கும்.



உங்கள் சருமத்தை சுத்தம் செய்வதினினும் மேலாக பயனை வழங்குகிற ஒரு சோப்பை உபயோகித்தால்,
எந்த சர்வசாதாரண சருமமும், அதேபோல் எழில் மிக்கதாய்த் திகழும். சருமத்தைப் பொலிவுறச் செய்யும்
உன்னதமான ஃபார்முலேஷன் கொண்ட ஒரு சோப் பாமோலிவ் எக்ஸ்ட்ரா கேர்.



க்ளென்ஸிங் லோஷன் உள்ள பச்சை நிற பாமோலிவ் எக்ஸ்ட்ரா கேர் – எண்ணெய்ப் பசை சருமத்திலுள்ள
கூடுதல் எண்ணெய்ப் பசையை போக்குகிறது. சருமத்தைப் புத்துணர்ச்சியோடு உணரச் செய்கிறது.
ஸ்கின் லோஷன் கொண்ட பிங்க் நிற பாமோலிவ் எக்ஸ்ட்ரா கேர் – உலர்ந்த சருமத்திற்கு ஊட்டமளித்து
மென்மையாயும் வழவழப்பாயும் விளங்கச் செய்கிறது.
மாய்ஸ்சரா எனும் ஸ்கின் கண்டிஷனர் உள்ள வெள்ளை நிற பாமோலிவ் எக்ஸ்ட்ரா கேர் – சாதாரண
சருமத்தின் இயற்கை அழகைப் பாதுகாக்கிறது.



இதுவே நீங்களும் அந்த பொலிவுறும் சருமத்தைப் பெற்றிட ஒரே வழி.
ஏனெனில் பாமோலிவ் உங்களுடைய சருமத்தை அதிகமாக பராமரிக்கிறது.



பாமோலிவ்
—எக்ஸ்ட்ரா கேர்—

Rediffusion/CP/91/101 W g TM

Paint the town red



verest/91/TT/74

REGISTERED NO. TN MS (S) 231
Registered as Newspaper in Srilanka